

# 令和5年度 6月 給食献立表

日	曜日	全員共通献立	あかちゃん ペンギん主食	3時おやつ
1	木	味噌汁 すき焼き風煮 アスパラ中華和え 果物 味噌汁 たらこの磯辺焼き 人参の鶏そぼろ煮 果物	ごはん	牛乳 ビスケット
2	金	かしわうどん 南瓜の含め煮 果物 味噌汁 豚肉味噌焼き 人参炒め煮 果物	ごはん	牛乳 クラッカー
3・17	土	味噌汁 肉じゃが ホウレン草の油揚げ和え 果物	うどん	牛乳 ビスケット
5・19	月	味噌汁 さばソース焼き 小松菜納豆和え 果物	ごはん	牛乳 クラッカー
6・20	火	味噌汁 ヒレカツ 甘酢キヤベツ 果物	ごはん	牛乳 ビスケット
7・21	水	アスパラシチュー ほつけのカレー焼き ゴロツコリーツナ和え 果物	ごはん	牛乳 ビスケット
8	木	<b>お弁当日</b>		
9・23	金	北海ラーメン チンゲン菜しめじ炒め 果物	ごはん	牛乳 ビスケット
10・24	土	チキンカレー キヤベツわかめ和え 果物	ラーメン	牛乳 ビスケット
12・26	月	豆乳味噌汁 カレイ味噌マヨネーズ焼き じゃが芋のミルク煮 果物	ごはん	牛乳 チーズ蒸しパン
13・27	火	細竹汁 マーボー豆腐 ゴロツコリーおかかかえ 果物	ごはん	牛乳 豆パン
14・28	水	味噌汁 ハンバーグ ごま人参 果物	ごはん	牛乳 ビスケット
15・29	木	味噌汁 鮭さんぎ 味噌汁 トマトのソテー 果物	ごはん	牛乳 ビスケット
16・30	金	味噌汁 鮭さんぎ 味噌汁 トマトのソテー 果物	ごはん	牛乳 人参ジャムサンド

※ あかちゃん・ペンギん組の午前のおやつは牛乳とくだものです(毎日つきます)

## 《食のウオッチング》

### 早寝 早起き 朝ごはん

私たちは朝に目覚め、  
明るい太陽の光を浴びて  
から14時間後より徐々に  
眠気を感じるように  
体内時計がセット  
されています。



そのため起きる時間が不規則だと、  
体内時計の時刻合わせがま  
ちで寝付く時刻も不規則にな  
ってしまします。  
生活リズムを整えるため、ま  
ず1週間、頑張って早起き  
をして、日光を浴びてみま  
しょう。1週間ほど続け  
ると子どもたちの体内時計  
は徐々に朝型に変わり、  
早寝の習慣も身につきます。



早寝早起きができるとおな  
かが空いた状態で目が覚め、  
朝ご飯をおいしくしっかり食  
べられるようになります。



# 6月 離乳食献立表

(離乳食 後期)

9〜11ヶ月頃食

令和 5年6月

こども園まこせ

	午前	午後		午前	午後
1 (木)	軟飯 味噌汁 すき焼き風煮 アスパラ中華和え 果物	軟飯 味噌汁 豚肉玉葱人参煮 果物	9・23 (金)	軟飯 味噌汁 ヒレカツ湯通し 甘酢キャベツ 果物	雑炊 キャベツ煮 果物
2 (金)	軟飯 味噌汁 たらの磯辺焼き 人参の鶏そぼろ煮 果物	軟飯 スープ 鶏挽肉小松菜あんかけ煮 果物	10・24 (土)	北海うどん チンゲン菜しめじ炒め 果物	雑炊 チンゲン菜煮 果物
3・17 (土)	かしわうどん 南瓜の含め煮 果物	雑炊 玉ねぎ煮 果物	12・26 (月)	軟飯 チキンソテー キャベツわかめ和え 果物	軟飯 すまし汁 鶏肉玉葱人参煮 果物
5・19 (月)	軟飯 味噌汁 豚肉味噌焼き 人参炒め煮 果物	軟飯 すまし汁 豚肉じゃが芋ほうれん草煮 果物	13・27 (火)	軟飯 豆乳味噌汁 かわいい味噌マヨネーズ焼き じゃが芋ミルク煮 果物	軟飯 スープ カレー玉葱キャベツ煮 果物
6・20 (火)	軟飯 味噌汁 肉じゃが ほうれん草の油揚げ和え 果物	軟飯 味噌汁 豚肉チンゲン菜玉葱煮 果物	14・28 (水)	軟飯 細竹汁 ラーホー豆腐 フロッコリーおかか和え 果物	軟飯 スープ 鶏挽肉玉葱フロッコリー煮 果物
7・21 (水)	軟飯 味噌汁 さばソー又焼き 小松菜納豆和え 果物	軟飯 スープ さば大根あんかけ煮 果物	15・29 (木)	軟飯 味噌汁 ハンバーグ ごま人参 果物	軟飯 味噌汁 鶏挽肉人参あんかけ煮 果物
8 (木)	軟飯 味噌汁 豚照り焼き 果物	雑炊 野菜煮 果物	16・30 (金)	軟飯 味噌汁 鮭さんご湯通し 大根とコーンのソテー 果物	軟飯 スープ 鮭大根あんかけ煮 果物
22 (木)	バターロール アスパラソテー ほっけのソテー フロッコリーツナ和え 果物	軟飯 スープ 鶏肉じゃが芋人参煮 果物			

