



管理栄養士
高良江里奈

給食 だよい

気温・湿度も高くなり体調を崩しやすくなるこの季節。
食中毒にも注意が必要です。しっかり**手洗いうがい**をする事が大切☆
旬の食材を食べて、しっかり休む。沖縄の暑い夏に負けない体づくりをしましょう。

また、今月は『食育月間』と「虫歯の日」もあります。

食を通して人間として生きる力を育む

食べ物を食べる、だけではなくどんな場所で誰と何を食べるのか。
便利すぎるこの時代だからこそ、伝えたい事がたくさんあります。
この機会に食についてみんなで考えてみましょう。



命を食べる

時代とともに食は大きく変化し、調理加工された食材がいつでも手軽に手に入ったり便利になりました。
沖縄は特に共働きの家庭も多く忙しい主婦には助かりますが、命ある食材が見えにくくなっています。

そして、家族そろって手作りの料理を囲む機会も減ってきているそうです。
体も心も、そして脳も成長途中にあり、大人よりも影響を受けやすい子供たち。

食べ物や人への感謝の気持ち、食文化やマナーの伝承、
食べることは生きるための基礎である事を見直してみませんか？

小さいころからきちんと「食」の意味を伝え、食べることが生きるための基礎であり体を作る素（もと）
であることに気づいてもらいたいと思い、園では様々な食育活動に取り組んでいます。

「**食物を育てる**」食べ物は買って食べるものではなくその前に育ててくれる人がいる。

育てる大変さ・楽しさを知る。食材に興味を持つ。

「**調理する**」洗う・切る・作る、それぞれの意味やお料理を作る人への感謝の気持ちを持つ

「**完食する**」バイキング方式にし食べられる量を選ぶ事で完食する事の大切さを知る。

「**献立の材料を知る**」その日の食材を見せ、触れる事で食材に興味を持つ。

「**感謝をしていただきます**」みんなで一緒に「いただきます」「ごちそうさま」



6月4日～は虫歯予防デー

～よく噛んで食べよう～

歯は虫歯になるとケガなどのように、

自然に治るものではありません。

一生使わなくてはならない唯一のものです。

普段の歯みがき習慣も大切ですが、

食べ物をよく噛んで食べる事で虫歯予防だけでなく
いろいろな効果があるんです。

噛む効果は「**卑弥呼の歯がいーせ**」と覚えてね！

ヒ…肥満予防 ミ…味覚の発達 コ…言葉の発達

ノ…脳の発達 ハ…歯の病気予防 ガ…がん予防

イ…胃腸快調 セ…全力投球(体が活発になる)



パパッと元気レシピ

＜パイヤチャンフル＞

●青パイヤの皮と種を取り、
しいしー(細切り)する。人参(あれば)も
同じように切る。

●豚肉と少々の油(焦げ防止)で弱火にか
け肉の油が出たらパイヤと人参を入れ
柔らかくなるまで炒める。(かつおだしを
入れ炒め煮するように炊くと柔らかくなり
ます)

●塩と少々のみりんを入れ味を調える。
※豚肉以外でもツナや卵でも合いますよ。





幼児献立表



日付	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 金	ソース焼きそば もやしのサラダ 果物 卵スープ	焼きそばめん ○米 油 ゆでうどん	豚肉 卵 ○とろけるチーズ ○かつお節 白ごま 鶏ひき肉	オレンジ キャベツ もやし 玉葱 胡瓜 長ネギ 人参 ピーマン 青のり ほうれんそう	おなかチーズおにぎり お茶
02 土	三色どんぶり 華風サラダ すまし汁	米 ○砂糖 油 砂糖 うずまき麩 ごま油	○牛乳 鶏ひき肉 卵 ハム すりごま	○ぶどう果汁 ほうれんそう いんげん ねぎ 人参 生姜 コーン缶 南瓜	ゼリー キャンディチーズ 牛乳
04 月	もずく丼 鶏ささみと野菜のたっぷり和え みそ汁	米 じゃがいも ○小麦粉 ○オートミール ○ざらめ糖 ○グラニュー糖 油 片栗粉	○調製豆乳 鶏ささ身 豚ひき肉 ○無塩バター みそ ○卵 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	キャベツ もずく 玉葱 人参 ほうれんそう コーン缶 ピーマン	オートミールクッキー 豆乳
05 火	ハヤシライス ごぼうといんげんサラダ 果物 スープ	米 油	○牛乳 豚肉 バター 鶏ひき肉	玉葱 りんご 人参 ごぼう いんげん マッシュルーム しめじ トマト 南瓜	カッププリン 牛乳
06 水	麦ご飯 うじら豆腐 人参しりしり みそ汁	○食パン 米 油 押麦 片栗粉	○豆乳 木綿豆腐 すり身 卵 ツナ みそ すりごま 鶏ひき肉 白身魚	人参 冬瓜 ○いちごジャム レタス 赤ピーマン 枝豆 万能ねぎ ひじき	ジャムパン 豆乳
07 木	ご飯 豚肉の生姜焼き 胡瓜の昆布あえ 根菜汁	米 ○強力粉 さつまいも ○黒砂糖 油	○牛乳 豚肉 油揚げ 鶏ひき肉	キャベツ 玉葱 胡瓜 ミニトマト 人参 万能ねぎ 塩こんぶ 生姜 トマト	アガラサー 牛乳
08 金	支那そばチャンプルー 野菜スティック 果物 ゆし豆腐	干し中華めん ○米 マヨネーズ 油 ゆでうどん	ゆし豆腐 鶏もも肉 赤みそ ツナ 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	オレンジ 玉葱 人参 大根 セロリー ○のり佃煮 にら 万能ねぎ	のりおにぎり お茶
09 土	ご飯 麩チャンプルー 胡瓜とひじきのサラダ みそ汁	米 車麩 油	○牛乳 豚肉 卵 みそ 油揚げ ハム 鶏ひき肉	玉葱 胡瓜 キャベツ コーン缶 人参 万能ねぎ にら ひじき	黒棒カルシウム 牛乳
11 月	肉みそ麺 胡瓜とチーズのコロコロサラダ 果物 卵スープ	ゆで中華めん ○米 砂糖 ごま油 オリーブ油 ゆでうどん	豚ひき肉 卵 チーズ みそ ○煮干し ○白ごま	キウイフルーツ 玉葱 胡瓜 レタス トマト 人参 にら えのき ○大根葉 ねぎ 椎茸 生姜 ほうれんそう パナナ	大根葉おにぎり たべるいりご お茶
12 火	発芽玄米ご飯 鶏肉のマーマレード焼き キャベツサラダ すまし汁	○さつまいも 米 ○砂糖	○豆乳 鶏もも肉 ツナ ○エバミルク バター 鶏ひき肉	キャベツ 玉葱 人参 わかめ グリーンアスパラガス 赤ピーマン マーマレード レモン果汁 ほうれんそう	スイートポテト 豆乳
13 水	麦ご飯 魚の天ぷら モロヘイヤ納豆 甘酢あえ 麩のみそ汁	米 ○小麦粉 ○黒砂糖 押麦 油 小麦粉 ○タピオカ粉 ○オリーブ油 おつゆ麩 砂糖	○牛乳 かじき 納豆 ○豆乳 みそ 卵 白身魚	大根 玉葱 胡瓜 モロヘイヤ 人参 ねぎ ○ひじき	ココア蒸しパン 牛乳
14 木	カレーライス シーザーサラダ 果物 白菜スープ	米 じゃがいも ○小麦粉 マヨネーズ ○油 油	○牛乳 鶏もも肉 ハム 牛乳 粉チーズ 鶏ひき肉	パイナップル 玉葱 白菜 レタス 人参 コーン缶 ○ねぎ レモン果汁 わかめ パナナ	ヒラヤーチー 牛乳
15 金	ご飯 ミートローフ 和風マカロニサラダ すまし汁	米 ○フランスパン マカロニ パン粉 油 砂糖	○牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 ○ゆであずき缶 牛乳 ツナ 卵 ○生クリーム 鶏ひき肉	玉葱 ブロッコリー キャベツ セロリー 胡瓜 赤ピーマン 人参 トマト	あんこサンド 牛乳
16 土	豚丼 オクラの煮びたし みそ汁	米 うずまき麩 油 砂糖	○牛乳 豚肉 みそ ちくわ 鶏ひき肉	玉葱 オクラ 人参 えのき 万能ねぎ 南瓜	タンナファクルー 牛乳
18 月	麦ご飯 マーボー豆腐 春雨青じそサラダ すまし汁	米 ○オートミール はるさめ 押麦 片栗粉 砂糖 ごま油	○牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 ○無塩バター みそ ○黒ごま 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	長ネギ チンゲンサイ 玉葱 胡瓜 人参 生姜	マシュマロおこし 牛乳
19 火	あわご飯 さばの塩焼き クープイリチー みそ汁	米 ○食パン こんにゃく ○マヨネーズ 油 砂糖	○牛乳 さば 絹ごし豆腐 ○卵 豚肉 みそ かつお節 鶏ひき肉 白身魚	いんげん 人参 刻みこんぶ 切り干し大根 万能ねぎ ○パセリ ほうれんそう	卵サンド 牛乳
20 水	グリーンピース御飯 鶏肉とセロリのソテー ポテトサラダ コーンスープ	米 じゃがいも ○小麦粉 マヨネーズ ○油 油 オリーブ油	○牛乳 鶏もも肉 卵 ハム ○粉チーズ ○黒ごま 鶏ひき肉	クリームコーン缶 玉葱 人参 セロリー 胡瓜 グリーンピース こんぶ	ゴマチーズスコーン 牛乳
21 木	ご飯 レバニラ炒め ピーマンのツナあえ みそ汁	米 ○小麦粉 ○黒砂糖 油 砂糖 ごま油 片栗粉	○調製豆乳 豚レバー 豚肉 ツナ ○卵 ○無塩バター みそ みそ 鶏ひき肉	ピーマン もやし 玉葱 ○パナナ にら 赤ピーマン 人参 チンゲンサイ 生姜 にんにく 椎茸 南瓜	黒糖バナナケーキ 豆乳
22 金	ミートスパゲティー いんげんのゴマドレ和え 果物 ミルクスープ	マカロニ ○米 さつまいも 油 砂糖	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 ○煮干し ○ごま 鶏ひき肉	玉葱 オレンジ ホールトマト 人参 いんげん トマトピューレ ○塩こんぶ にんにく トマト	塩昆布おにぎり 食べる炒り子 お茶
25 月	カレーピラフ サラダ 果物 チキンスープ	米 ごま油	○牛乳 鶏むね肉 豚ひき肉 牛ひき肉 しらす干し 鶏ひき肉	玉葱 りんご レタス 人参 ○いちごジャム ピーマン コーン缶 グリンピース のり	クラッカーサンド 牛乳
26 火	ご飯 魚のムニエル 南瓜のサラダ オニオンスープ	米 ○とうもろこし 小麦粉 マヨネーズ オリーブ油 ○油	○牛乳 たら 卵 バター ヨーグルト ベーコン	南瓜 玉葱 ブロッコリー 赤ピーマン コーン缶 にんにく パセリ	ポップコーン 牛乳
27 水	麦ご飯 肉じゃが 納豆 アーサのかき卵みそ汁	じゃがいも 米 ○フランスパン しらたき 押麦 ○はちみつ ○砂糖 油 砂糖	○牛乳 挽きわり納豆 ○豆乳 豚肉 卵 みそ ○バター	玉葱 人参 グリンピース あおさ ほうれんそう	豆乳フレンチトースト 牛乳
28 木	 お弁当 		○牛乳 ○生クリーム ○ヨーグルト ○クリームチーズ ○ゼラチン	○レモン果汁	レアチーズケーキ 牛乳
29 金	沖縄そば 豚肉の甘辛炒め もずく酢 果物	沖縄そば ○米 砂糖 ゆでうどん	豚肉 豚骨 ○さけ かまぼこ 白ごま 鶏ひき肉	オレンジ もずく 胡瓜 ねぎ レモン果汁 長ネギ 人参 玉葱 南瓜	鮭おにぎり お茶
30 土	鶏肉のみそマヨ丼 ほうれん草おなか和え すまし汁	米 マヨネーズ ○砂糖 油	○牛乳 鶏もも肉 みそ かつお節 鶏ひき肉	ほうれんそう 冬瓜 ブロッコリー ミニトマト 人参 ○アセロラ ねぎ 焼きのり トマト	アセロラゼリー キャンディチーズ 牛乳

※食材の都合により献立を変更する場合があります。

※23日は慰霊の日でお休みです。



離乳食 献立表



日付	時間帯	完了期	離乳食 後期	離乳食 中期	離乳食 初期
01(金)	昼食	ソース焼きそば もやしのサラダ 果物 卵スープ	煮込みそばうどん もやしのサラダ 果物 スープ	煮込みそばうどん きゅうりマッシュ 果物 スープ	くたくたうどん ペースト(人参・キャベツ) 果物 すまし汁
	午後おやつ	おなかチーズおにぎり お茶	おにぎり		
02(土)	昼食	三色どんぶり 華風サラダ すまし汁	軟飯 コーンつくね煮 華風サラダ すまし汁	全粥 つくねとかぼちゃ煮 ほうれん草マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(南瓜・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	ゼリー キャンディチーズ 牛乳	ゼリー		
04(月)	昼食	もずく丼 鶏ささみと野菜のたっぷり和え みそ汁	軟飯 もずく入バーグ 鶏ささみと野菜のたっぷり和え みそ汁	全粥 豆腐バーグと野菜煮 野菜のマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(キャベツ・人参・豆腐) すまし汁
	午後おやつ	オートミールクッキー 豆乳	赤ちゃんせんべい		
05(火)	昼食	ハヤシライス ごぼうといんげんサラダ 果物 スープ	軟飯 肉野菜トマト煮 ごぼうといんげんサラダ 果物 スープ	全粥 肉だんごと野菜トマト煮 いんげんマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(トマト・人参・南瓜) 果物 すまし汁
	午後おやつ	カッププリン 牛乳	ヨーグルト		
06(水)	昼食	麦ご飯 うじら豆腐 人参しりしり みそ汁	軟飯 魚バーグ 人参炒め みそ汁	全粥 魚バーグ 人参マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・豆腐) すまし汁
	午後おやつ	ジャムパン 豆乳	ジャムパン		
07(木)	昼食	ご飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりの昆布あえ 根菜汁	軟飯 豚肉とキャベツの炒め煮 きゅうりあえ 根菜汁	全粥 鶏団子とキャベツのトマト煮 きゅうりマッシュ 根菜汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・キャベツ・トマト) すまし汁
	午後おやつ	アガラサー 牛乳	蒸しパン		
08(金)	昼食	支那そばチャンプルー 野菜スティック 果物 ゆし豆腐	肉煮込みうどん 野菜スティック 果物 豆腐すまし汁	煮込みうどん 野菜マッシュ 果物 豆腐すまし汁	くたくた煮うどん ペースト(大根・人参・玉葱) 果物 豆腐すまし汁
	午後おやつ	のりおにぎり お茶	おにぎり		
09(土)	昼食	ご飯 麩チャンプルー 胡瓜とひじきのサラダ みそ汁	軟飯 麩と野菜の炒め煮 胡瓜とひじきのサラダ みそ汁	軟飯 麩入りバーグ煮 胡瓜マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(人参・キャベツ・ほうれん) すまし汁
	午後おやつ	黒棒カルシウム 牛乳	せんべい		
11(月)	昼食	肉みそ麺 胡瓜とチーズのコロコロサラダ 果物 卵スープ	肉団子入りうどん 胡瓜とチーズのコロコロサラダ 果物 スープ	肉団子入りうどん 野菜マッシュ 果物 スープ	くたくた煮うどん ペースト(トマト・玉葱・人参) 果物 すまし汁
	午後おやつ	大根葉おにぎり たべるいりこ お茶	大根葉おにぎり		
12(火)	昼食	発芽玄米ご飯 鶏肉のマーマレード焼き キャベツサラダ すまし汁	軟飯 鶏肉の照り煮 キャベツサラダ すまし汁	全粥 鶏だんごの照り煮 キャベツマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(キャベツ・人参・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	スイートポテト 豆乳	スイートポテト		
13(水)	昼食	麦ご飯 魚の天ぷら モロヘイヤ納豆あえ 甘酢あえ 麩のみそ汁	軟飯 魚の塩蒸し焼き 納豆 大根和え 麩のみそ汁	全粥 魚の塩蒸し焼き 大根和え 麩のみそ汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・大根・人参) すまし汁
	午後おやつ	ココア蒸しパン 牛乳	蒸しパン		
14(木)	昼食	カレーライス シーザーサラダ 果物 白菜スープ	軟飯 ポトフ サラダ 果物 白菜スープ	全粥 ポトフ サラダマッシュ 果物 白菜スープ	全粥 ペースト(人参・じゃが・玉) 果物 すまし汁
	午後おやつ	ヒラヤーチー 牛乳	ヒラヤーチー		



スムーズに離乳食・幼児食を進める為、ご協力よろしくお願いします。
アレルギーの問題等もあり、園で使う食材は、まずご家庭で口にしてから進めていきますので、
スムーズに離乳食を進める為、に離乳食食材チェック表で各期に使われる食材と
献立表の食材をご確認の上、前日までには食され保育士へ伝えてチェックするようご協力よろしくお願いいたします。
※食材の都合により献立を変更する場合があります。
※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。



日付	時間帯	完了期	離乳食 後期	離乳食 中期	離乳食 初期
15(金)	昼食	ご飯 ミートローフ 和風マカロニサラダ すまし汁	軟飯 ミートローフ 和風マカロニサラダ すまし汁	全粥 バーグトマト煮 和風マカロニサラダ すまし汁	つぶし粥 ペースト(きゃべ・トマト・プロ) 果物
	午後おやつ	あんこサンド 牛乳	あんこサンド		
16(土)	昼食	豚丼 オクラの煮びたし みそ汁	軟飯 豚玉炒め煮 オクラの煮びたし みそ汁	全粥 鶏団子と玉葱炒め煮 オクラの煮びたし 麩のみそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・かぼ) すまし汁
	午後おやつ	タンナファクルー 牛乳	赤ちゃんせんべい		
18(月)	昼食	麦ご飯 マーボー豆腐 春雨青じそサラダ すまし汁	軟飯 豆腐そばろ煮 春雨青じそサラダ すまし汁	全粥 豆腐そばろ煮 サラダマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(豆腐・玉葱・人参) すまし汁
	午後おやつ	マシュマロおこし 牛乳	コーンフレークヨーグルト		
19(火)	昼食	あわご飯 さばの塩焼き クーブイリチー みそ汁	軟飯 白身魚の塩焼き クーブイリチー みそ汁	全粥 白身魚の塩蒸し焼き 人参マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・ほうれん草・人参) すまし汁
	午後おやつ	卵サンド 牛乳	ジャムサンド		
20(水)	昼食	グリーンピース御飯 鶏肉とセロリのソテー ポテトサラダ コーンスープ	軟飯 鶏肉とセロリのソテー ポテトサラダ コーンスープ	全粥 鶏団子と野菜煮 ポテトマッシュ スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・じゃが芋) すまし汁
	午後おやつ	ゴマチーズスコーン 牛乳	チーズスコーン		
21(木)	昼食	ご飯 レバニラ炒め ピーマンのツナあえ みそ汁	軟飯 レバー入りつくね煮 ピーマン和え みそ汁	全粥 つくね煮 ピーマンマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・南瓜・人参) すまし汁
	午後おやつ	黒糖バナナケーキ 豆乳	バナナケーキ		
22(金)	昼食	ミートスパゲティー いんげんのゴマドレ和え 果物 ミルクスープ	マカロニトマト煮 いんげんのゴマドレ和え 果物 スープ	マカロニトマト煮 いんげんマッシュ 果物 スープ	つぶし粥 ペースト(人参・玉葱・さつま) 果物 すまし汁
	午後おやつ	塩昆布おにぎり・食べる炒り子 お茶	おにぎり		
25(月)	昼食	カレーピラフ サラダ 果物 チキンスープ	軟飯 コーンバーグ サラダ 果物 チキンスープ	全粥 コーンバーグ サラダマッシュ 果物 スープ	つぶし粥 ペースト(人参・玉葱・しらす) 果物 すまし汁
	午後おやつ	クラッカーサンド 牛乳	赤ちゃんせんべい		
26(火)	昼食	ご飯 魚のムニエル かぼちゃのサラダ オニオンスープ	軟飯 魚のムニエル かぼちゃのサラダ オニオンスープ	全粥 魚と野菜マッシュ かぼちゃのサラダ オニオンスープ	つぶし粥 ペースト(白身魚・ブロッコリー・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	ポップコーン 牛乳	おじや		
27(水)	昼食	麦ご飯 肉じゃが 納豆 アーサのかき卵みそ汁	軟飯 肉じゃが 納豆 アーサみそ汁	全粥 肉団子と根菜煮 アーサみそ汁	つぶし粥 ペースト(じゃが芋・人参・玉葱) すまし汁
	午後おやつ	豆乳フレンチトースト 牛乳	豆乳フレンチトースト		
28(木)	昼食	 お弁当会			
	午後おやつ	レアチーズケーキ 牛乳	ヨーグルト		
29(金)	昼食	沖縄そば 豚肉の甘辛炒め もずく酢 果物	煮込みうどん 豚肉の甘辛炒め煮 果物	煮込みうどん つくね煮 果物	くたくた煮うどん ペースト(人参・玉葱・南瓜) 果物
	午後おやつ	鮭おにぎり お茶	おにぎり		
30(土)	昼食	鶏肉のみそマヨ丼 ほうれん草おかか和え すまし汁	軟飯 鶏肉のみそマヨ焼 ほうれん草おかか和え すまし汁	全粥 鶏団子の味噌煮 ほうれん草マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(プロ・トマトほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	アセロラゼリー キャンディチーズ 牛乳	フルーツゼリー		

※食材の都合により献立を変更する場合があります。

※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

※23日は慰霊の日でお休みです。