

令和7年6月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃よこはまこども園予定献立表

6月4日から「歯と口の健康習慣」

～健康な体は健康な歯と口から～

よく口を動かして食べると、だ液がたくさん出て消化がよくなり、歯と口の汚れを洗い流してくれます。虫歯を予防して大切な歯を守りましょう。



虫歯予防のポイント

- ①よく口を動かして食べる
- ②食べたら歯みがき(うがい)をする
- ③おやつは時間と量を決める
- ④歯につきやすいおやつは避ける



旬の食材
カレイ トマト
ピーマン
さやいんげん
たまねぎ
きゅうり にら
メロン

月	火	水	木	金	土
2 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのごまあえ みそ汁	3 肉豆腐 ミニコロッケ 三色野菜の香りあえ	4 あじのパン粉焼き ひじき大豆 みそ汁(もずく) 二色ドーナツ	5 ローストチキン ラタトゥユ わかめスープ	6 カレイの塩焼き シルバーサラダ みそ汁(さつまいも)	7 豚みそうどん バナナ
未満児(米) ○油 ○さとう △いりごま ふ(乾)	未満児(米) ○油 ○さとう △いりごま □糸こんにゃく	未満児(米) パン粉(乾) ○オリーブ油 □こんにゃく ○油 ○さとう ホットケーキミックス	未満児(米) ○油 ○オリーブ油 ○さとう	未満児(米) ○油 ○さとう さつまいも ○はるさめ(乾)	うどん(ゆで) ○油
△豚もも肉 ○カットわかめ(干) ○みそ	△牛もも肉 木綿豆腐 ○削りかつお	△あじ △粉チーズ ○ひじき(乾) ○大豆(水煮) ×ちくわ ○みそ ○もずく(生) 絹ごし豆腐	△鶏もも肉 □ベーコン 木綿豆腐 ○カットわかめ(干)	かれい △鶏もも肉 □油揚げ ○みそ □ロースハム	△豚もも肉 ○みそ
たまねぎ ×しょうが ブロッコリー きゅうり ○ねぎ	にんじん たまねぎ ○ねぎ キャベツ きゅうり ×ミニコロッケ(冷)	×にんにく レモン(果汁) にんじん △しめじ グリンピース(冷) たまねぎ ○ねぎ ほうれん草	たまねぎ かぼちゃ ○なす にんじん トマト缶詰(カット) だいこん	△切り干し大根 にんじん きゅうり コーン(冷) たまねぎ ○ねぎ	たまねぎ にんじん ○ねぎ バナナ
9 鶏の唐揚げ キャベツの甘酢 すまし汁(ばち)	10 鮭の洋風西京焼き ブロッコリーのり和え みそ汁(豆腐)	11 高野豆腐の卵とじ かぼちゃ挽肉サントフライ ゆかりきゅうり カタツムリサント	12 豚肉のソースマリネ 豆乳チャウダー ゆでとうもろこし (0～2歳ふかし芋)	13 さわらのレモン風味 チンゲン菜の和え物 すまし汁(かまぼこ)	14 パン・ジュース・バナナ
未満児(米) ○さとう ばち(乾) かたくり粉 ○油	未満児(米) △マヨネーズドレッシング ○さとう	未満児(米) ○さとう ○油 食パン	未満児(米) ○油 さつまいも じゃがいも 小麦粉	未満児(米) かたくり粉 ○油 ○さとう	
△鶏もも肉 ちりめんじゃこ ○カットわかめ(干)	さけ ○みそ ○刻みのり ×たまご豆腐 ○もずく(生)	高野豆腐 △鶏もも肉 ○たまご	△豚もも肉 △鶏もも肉 ○豆乳(調整豆乳)	△さわら △塩昆布 ○カットわかめ (干) ×かまぼこ ○カットわかめ(干)	
キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん △えのき茸 ○ねぎ	ブロッコリー にんじん △えのき茸 ○ねぎ	たまねぎ にんじん △干しいたけ グリンピース(冷) きゅうり □ジャム ×かぼちゃ挽肉サントフライ(冷)	たまねぎ にんじん ○ピーマン とうもろこし だいこん △しめじ	レモン(果汁) チンゲン菜 にんじん スイートコーン(粒・冷) たまねぎ △えの きたけ ○ねぎ	
16 納豆のかき揚げ きゅうりのごま酢あえ みそ汁	17 さばの塩焼き ハムと野菜の三色和え みそ汁(油揚げ)	18 スタミナチキン マセドアンサラダ オニオンスープ 水ようかん	19 ししゃものエスカベージュ スパゲティソーテー コーンスープ	20 他人煮 大根サラダ さつま芋スティック	21 野菜たんめん バナナ
未満児(米) かたくり粉 小麦粉 ○ 油 △いりごま ○さとう	未満児(米) ○さとう	未満児(米) ○さとう じゃがいも △マヨネーズドレッシング ○油	未満児(米) ○油 ○さとう スパゲティ(乾)	未満児(米) ふ(乾) ○油 ○さとう △いりごま さつまいも	中華めん(ゆで) ○ごま油
○納豆 ×ちくわ ○青のり □油揚げ △豚もも肉 ○みそ ○カットわかめ (干)	△さば □ロースハム □油揚げ ○カットわかめ(干) ○みそ	△鶏もも肉 △豚もも肉 粉寒天	□ししゃも □ベーコン ○牛乳	△牛もも肉 ○たまご △ツナ缶(油漬)	△豚もも肉 ×ちくわ
たまねぎ かぼちゃ きゅうり にんじん ○なす ○白ねぎ	チンゲン菜 にんじん もやし たまねぎ △えのき茸 ○ねぎ	たまねぎ ×にんにく ×しょうが にんじん きゅうり スイートコーン(粒・冷) △しめじ パセリ(乾)	きゅうり たまねぎ トマト にんじん ○ピーマン スイートコーン缶(クリーム) パセリ(乾) スイートコーン(粒・冷)	たまねぎ にんじん △しめじ ○ねぎ だいこん きゅうり	キャベツ ○もやし にんじん ○ねぎ バナナ
23 姫路風おでん 白菜のおかかあえ 蒸シューマイ	24 きすのカレー揚げ ひじきの酢みそ和え けんちん汁	25 麻婆豆腐 ナムル ちくわのいかだやき マーブルケーキ	26 誕生日会 ハヤシライス スパゲティサラダ	27 鶏肉の梅照り焼き かぼちゃ煮 みそ汁(なす)	28 パン・ジュース・バナナ
未満児(米) □こんにゃく じゃがいも ○さとう	未満児(米) 小麦粉 かたくり粉 ○ 油 △いりごま ○さとう □こんにゃく	未満児(米) ○油 ○さとう ○ごま油 かたくり粉 ホットケーキミックス	米 ○油 スパゲティ(乾) △マヨネーズドレッシング	未満児(米) ○さとう ○油	手作りおやつ 4日 二色ドーナツ 11日 カタツムリサント 18日 水ようかん 25日 マーブルケーキ
△牛もも肉 ×さつま揚げ ○削りかつお	きす ○ひじき(乾) ○白みそ △鶏もも肉 木綿豆腐	木綿豆腐 △豚ひき肉 ○赤みそ ×ちくわ △マヨネーズドレッシング ○青のり ○豆乳(調整豆乳)	△牛もも肉 △ツナ缶(油漬)	△鶏もも肉 □油揚げ ○カットわかめ (干) ○みそ	
だいこん にんじん ×しょうが はくさい きゅうり ×シューマイ	きゅうり にんじん スイートコーン(粒・冷) れんこん △ごぼう ○ねぎ	にんじん たまねぎ ○ピーマン △干しいたけ ×しょうが ほうれん草 もやし バナナ	にんじん たまねぎ グリンピース(冷) きゅうり スイートコーン(粒・冷)	×梅びしおビュレ かぼちゃ にんじん なす △えのき茸 ○ねぎ	
未満児(米) ○油 じゃがいも ○オリーブ油 ○ごま油	○たまご □ロースハム △粉チーズ ○牛乳 △豚もも肉				
30 スパニッシュオムレツ ブロッコリーの昆布茶あえ きのこスープ	食中毒予防はまず手洗いから 外出先から帰った時・トイレの後・調理を 始める前、生ものをさわった時、しっかり 洗いましょう 				
未満児(米) ○油 じゃがいも ○オリーブ油 ○ごま油					
○たまご □ロースハム △粉チーズ ○牛乳 △豚もも肉					
ほうれん草 たまねぎ ブロッコリー にんじん △しめじ △エリンギ パセリ(乾)					

正しい手洗いの手順

①手を水でぬらす。

②手洗い石鹸をつけ、泡立てる。

③手のひらと甲を5回ずつ洗う。

④指の間も5回ずつ洗う。
(親指も忘れず)

⑤指先を手のひらに当てて、円を描くように洗う。

⑥手首を握って5回ずつ洗う。

※献立名の下に3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。

※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない

※ 手作りおやつは予定ですので変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。