

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる（あか）	力や熱となる（きいろ）	体の調子をととのえる（みどり）
2	月	ガバオライス みそ汁 フルーツ	ミルク ココア蒸しパン	ぶたにく 油揚げ 豆乳	白米 ホットケーキミックス	玉ねぎ ピーマン ねぎ オレンジ わかめ
3	火	月見うどん ごぼうサラダ フルーツ	ミルク おにぎり	卵 ぶたにく なんと	白米 うどん すりごま 砂糖	わかめ 長ネギ ごぼう にんじん きゅうり パイン
4	水	あわご飯 豚しゃぶサラダ かぼちゃの甘煮 へちまのみそ汁 フルーツ	ミルク バナナケーキ	ぶたにく 木綿豆腐 卵	あわ すりごま 砂糖 白米 小麦粉	トマト にんじん レタス かぼちゃ きゅうり コーン へちま もやし りんご バナナ
5	木	すきやき丼 きゅうりの酢物 すまし汁 フルーツ	ミルク ふかし芋	ぶたにく 木綿豆腐	あわ 片栗粉 砂糖 白米 さつまいも しらだき	たまねぎ 長ネギ オレンジ きゅう り コーン しいたけ乾 わかめ乾 白菜 にんじん
6	金	ご飯 レバーフライ 大根の中華和え みそ汁 フルーツ	ミルク ジャムサンド	鶏ささ身 ぶたレバー	片栗粉 すりごま 砂糖 食パン 白米	だいこん たまねぎ トマト にんじん きゅうり パイン とうがん ブルーベリージャム 小松菜
7	土	麻婆茄子丼 すまし汁	ミルク お楽しみメニュー	ぶたにく	白米 砂糖 豆腐	なす にんじん まいたけ ねぎ 玉ねぎ 小松菜 レタス バナナ
9	月	チキンカレー 野菜スープ フルーツ	ミルク きゅうりポリポリとウィンナー	ウィンナー とりももにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん えだまめ コーン しめじ チンゲンサイ きゅうり オレンジ
10	火	ミートソーススパゲティ 野菜スープ フルーツ	ミルク 肉みそおにぎり	ぶたにく 粉チーズ	スパゲティ さつまいも 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ えのき りんご ねぎ
11	水	納豆ご飯 チキンの照り焼き 千切りいりちー みそ汁 フルーツ	ミルク 黒樺	とりにく ぶたにく かすてらかまぼこ 納豆	白米	千切り大根 昆布 こまつな たまねぎ にんじん パイン
12	木	ご飯 レバーフライのタルタルソース サラダ みそ汁 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	白身魚 卵 豆腐	白米 パン粉 小麦粉 コーンフレーク 麩	玉ねぎ にんじん こまつな コーン えのき ねぎ バナナ りんご わかめ
13	金	あわご飯 肉詰めピーマン かぼちゃサラダ（レーズン入り） 中華スープ フルーツ	ミルク りんごゼリー ビスケット	卵 チーズ ぶたひき肉	あわ 片栗粉 砂糖 白米	たまねぎ トマト 赤ピーマン かぼちゃ コーン ブロッコリー レーズン りんごジュース オレンジ
14	土	冬瓜のそぼろ煮 みそ汁 フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	ぶたにく	白米	冬瓜 たまねぎ にんじん ねぎ グリーンピース こまつな しいたけ バナナ
16	月	三色丼 みそ汁 フルーツ	ミルク クリームラスク	ぶたにく 生クリーム 卵 豆腐	食パン 白米 砂糖	こまつな だいこん にんじん 長ねぎ バナナ
17	火	沖縄そば ひじきサラダ フルーツ	ミルク チーズおかかおにぎり	蒸しかまぼこ 系かつお 三枚肉 チーズ	沖縄そば こめ 砂糖	たまねぎ トマト にんじん こねぎ 長ネギ オレンジ きゅうり コーン ほしひじき
18	水	お弁当会	ミルク チーズケーキ	クリームチーズ 卵 生クリーム	砂糖	
19	木	あわご飯 牛肉巻き巻き 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミロミルク ポテトフライ	うしろース 生 チーズ 木綿豆腐	あわ じゃがいも 砂糖 白米	にんじん インゲン もやし キャベツ ピーマン にら こまつな えのき りんご 青のり
20	金	青菜ご飯 人参しりしりー イナムドゥッチ もずくの酢の物 フルーツ	ミルク ちんすこう	かすてらかまぼこ 卵 ぶたにく	ごま 乾 こんにゃく 白米	たまねぎ にんじん からしな もずく しいたけ乾 たけのこ パイン
21	土	スタミナ丼 スープ	ミルク お楽しみメニュー	ぶたにく	白米	たまねぎ にんじん ピーマン なす たまねぎ ねぎ バナナ
23	月	ハヤシライス スープ フルーツヨーグルト	ミルク チーズステックパイ	ぎゅうにく 卵 ヨーグルト 粉チーズ	パイシート 砂糖	たまねぎ しめじ にんじん わかめ みかん缶 パイン缶 バナナ
24	火	タコライス みそ汁 フルーツ	ミルク フレンチトースト	あいびきにく 牛乳 卵	食パン 白米 砂糖 じゃがいも	たまねぎ レタス トマト はくさい にんじん りんご
25	水	ご飯 チキン南蛮タルタルソース モウイの梅和え ワンタンスープ フルーツ	ミルク くずもち	とりにく 卵	片栗粉 ぎょうざの皮 砂糖 すりごま 白米 はるさめ 粉黒糖 きな粉	しょうが にんじん 赤ピーマン パイン きゅうり 山海ぶし しそ 葉 生 しめじ チンゲンサイ
26	木	あわご飯 さばの照り焼き パパイアイリチー ソーメン汁 フルーツ	ミルク キャベツのもちもちチヂミ風	蒸しかまぼこ さば ぶたにく	あわ 三温糖 砂糖 白米 小麦粉 そうめん	たまねぎ にら にんじん 赤ピーマン オクラ オレンジ チンゲンサイ パパイア 未熟 生 キャベツ
27	金	お誕生日おめでとう メニュー	ミルク ケーキ	ぶたにく 卵 チーズ	小麦粉 パン粉 さつまいも 砂糖 白米	たまねぎ トマト にんじん えのき りんご こまつな キャベツ きゅうり
28	土	職員研修 （お弁当会）				
30	月	もずく丼 みそ汁 フルーツ	ミルク プレーンクッキー	ぶたにく 油揚げ 牛乳 卵	小麦粉	もずく パプリカ ねぎ にんじん レタス オレンジ

かむことの大切さ



6月4日は虫歯予防デーです。歯と歯茎が丈夫であることは、健康・長寿のための大切な条件のひとつです。

あごやそしゃく筋は噛まなければ、発達しなくなってしまう。

噛むという動作は、生まれつき備わっているものではなく、成長段階で学習しながら身につくものなので、柔らかいものばかりではなく、少し歯ごたえのあるものをおやつなどに取り入れることをおすすめします。

噛みごたえのある食べ物



海藻類

野菜スティック

小魚

するめ

噛みごたえがある分、飲み込みにくいので誤嚥には、十分注意してください。

	後期	中期	初期
	献立	献立	献立
2日 (月) 給 食	野菜入り粥 みそ汁	野菜入り粥 みそ汁	豆腐ペースト ブロッコリー・人参ペースト たまねぎスープ
おやつ	ヒラヤーチー	ヒラヤーチー	
3日 (火) 給 食	煮込みうどん 野菜のやわらか煮	煮込みうどん 野菜のやわらか煮	トロトロ白身魚 大根・人参ペースト
おやつ	おじや	お粥	
4日 (水) 給 食	肉豆腐のうま煮 かぼちゃの甘煮 トマトスープ	肉豆腐やわらか煮 かぼちゃの甘煮 トマトスープ	トロトロ豆腐 かぼちゃペースト トマトスープ
おやつ	バナナ	バナナ	
5日 (木) 給 食	豚肉と野菜のやわらか煮 きゅうりの和え物 すまし汁	豚肉と野菜のやわらか煮 野菜のつぶし和え すまし汁	豆腐ペースト トマト・きゅうりペースト すまし汁
おやつ	やわらかさつまいも	やわらかさつまいも	
6日 (金) 給 食	鶏肉のやわらか煮 大根と人参のうま煮 スープ	鶏肉のやわらか煮 大根と人参のやわらか煮 スープ	白身魚ペースト 人参・大根ペースト ほうれん草スープ
おやつ	パン粥	パン粥	
7日 (土) 給食	満足おじや 野菜スープ	満足おじや 野菜スープ	バナナペースト
おやつ	りんごコンポート	りんごコンポート	
9日 (月) 給 食	鶏のミルク煮 焼きポテト チンゲン菜スープ	鶏のミルク煮 マッシュポテト チンゲン菜スープ	トロトロ白身魚 チンゲン菜・人参ペースト お芋スープ
おやつ	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト	
10日 (火) 給食	煮込みスパゲティ スープ	煮込みスパゲティ スープ	トロトロうどん 白菜ペースト
おやつ	豚肉入りおじや	豚肉入り粥	
11日 (水) 給 食	鶏肉のやわらか煮 白菜と人参のうま煮 スープ	鶏肉のやわらか煮 白菜と人参のうま煮 スープ	トロトロ豆腐 白菜・人参ペースト じゃがいもスープ
おやつ	ヒラヤーチー	ヒラヤーチー	
12日 (木) 給 食	白身魚と大根煮込み 人参の白和え スープ	白身魚と大根トロトロ煮 人参の白和え スープ	豆腐ペースト じんじんペースト ほうれん草スープ
おやつ	バナナ	バナナ	
13日 (金) 給 食	豚ひき肉麻婆 かぼちゃマッシュ スープ	豚ひき肉麻婆風 かぼちゃマッシュ スープ	豆腐ペースト 青野菜ペースト たまねぎスープ
おやつ	りんごコンポート	りんごコンポート	
14日 (土) 給食	雑炊 野菜スープ	雑炊 野菜スープ	にんじん雑炊 野菜スープ
おやつ	じゃが芋やわらか煮	マッシュポテト	
16日 (月) 給 食	豚肉と野菜のやわらか煮 すまし汁 大根のうま煮	豚肉と野菜のやわらか煮 すまし汁 大根のうま煮	豆腐雑炊 すまし汁 バナナペースト
おやつ	パン粥	パン粥	
17日 (火) 給 食	野菜たっぷりうどん サラダ	野菜煮込みうどん きざみサラダ	白身魚ペースト かぼちゃ・人参ペースト
おやつ	チーズ入りおじや	チーズ入り粥	
18日 (水) 給 食	白身魚のムニエル 彩サラダ 野菜スープ	白身魚のやわらか煮 彩野菜蒸し煮 野菜スープ	豆腐と芋のトロトロ煮 彩野菜ペースト 野菜スープ
おやつ	野菜おやき	野菜おやき	

	後期	中期	初期
	献立	献立	献立
19日 (木) 給 食	豚肉のやわらか煮 豆腐チャンプルー スープ	豚肉のやわらか煮 豆腐チャンプルー スープ	豆腐とたまねぎトロトロ煮 人参・キャベツペースト ほうれん草スープ
おやつ	やわらかじゃがいも	やわらかじゃがいも	
20日 (金) 給 食	雑炊 人参しりしりー スープ	雑炊 人参のやわらか煮 スープ	しらす雑炊 人参・玉ねぎペースト かぼちゃスープ
おやつ	ヒラヤーチー	ヒラヤーチー	
21日 (土) 給 食	豚肉のやわらか煮 煮込み野菜 豆腐スープ	豚肉のやわらか煮 野菜のくたくた煮 豆腐スープ	白身魚のペースト 小松菜・人参ペースト 豆腐スープ
おやつ	りんごコンポート	りんごコンポート	
23日 (月) 給 食	豆乳シチュー ブロッコリーのおかか和え スープ	豆乳のトロ煮 ブロッコリーのおかか煮 スープ	豆腐ペースト じゃがいも・人参ペースト 野菜スープ
おやつ	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト	
24日 (火) 給 食	鶏トマト雑炊 みそ汁	鶏トマト雑炊 みそ汁	トマト雑炊 すまし汁
おやつ	パン粥	パン粥	
25日 (水) 給 食	鶏肉のやわらか煮 彩野菜の和え物 チンゲン菜スープ	鶏肉のやわらか煮 彩野菜のうま煮込み チンゲン菜スープ	白身魚と野菜のペースト かぼちゃペースト チンゲン菜スープ
おやつ	よれよれくすもち	よれよれくすもち	
26日 (木) 給 食	白身魚のうま煮 カラフル野菜和え 野菜スープ	白身魚のトロ煮 カラフル野菜和え 野菜スープ	白身魚ペースト 赤ピーマン・ブロッコリーペースト 野菜スープ
おやつ	キャベツ入りヒラヤーチー	キャベツ入りヒラヤーチー	
27日 (金) 給 食	煮込み肉団子 サラダ みそ汁	肉団子のくたくた煮 きざみサラダ みそ汁	白身魚ペースト トマト・きゅうりペースト すまし汁
おやつ	バナナ	バナナ	
28日 (土) 給 食	職員研修（お弁当会）		
おやつ			
30日 (月) 給 食	野菜と豚肉煮 栗野菜のお浸し みそ汁	野菜と豚肉煮 栗野菜のくたくた煮 みそ汁	ゆし豆腐ペースト ほうれん草・赤ピーマンペースト たまねぎスープ
おやつ	パン粥（おろしリンゴ入り）	パン粥（おろしリンゴ入り）	

嚙むという動作は、生まれつき備わっているものではなく、成長段階で学習しながら身につくものです。

離乳食の硬さや形状を段階的に変化させることで、赤ちゃんは唇や舌、あごを使う力を発達させ、嚙んだり飲み込んだりする機能が育ちます。この咀嚼力や飲み込む力の発達により、将来の食事の土台が築かれます。

離乳食に“あるあるお困りごと”について

丸のみして、モグモグしてくれない～

お子さんの飲み込む力がつき、食べるスピードがあがってくると、お子さんの口に離乳食を入れるペースが早くなりがち。そうするとモグモグが追いつかず、丸のみしてしまいます。また、離乳食の具材が固すぎても、柔らかすぎても、小さすぎても、丸のみの原因になります。お子さんの月齢やお口の発達に合わせ、食事のペースやかたさ、大きさを一口量を加減してみましょう。

離乳食の食品固さの目安

初期
5～6ヶ月 ヨーグルトくらいのなめらかな状態 

中期
7～8ヶ月 豆腐くらいの舌で潰せる固さ 

後期
9～11ヶ月 バナナくらいの歯茎で潰せる固さ 

完了期
12～18ヶ月 肉団子くらいの歯茎で噛める固さ 