2026年6月分の離乳食献立

小柳保育園

		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前							
昼食		わかめとコーンの混ぜ御飯 卵と野菜のスープ、果物	御飯、五目卵焼き ブロッコリーと人参サラダ 大根煮、きのこの味噌汁、果物	御飯、煮魚、マッシュポテト ほうれん草のお浸し けんちん汁、果物	パン、ハンバーグ、スパ炒め ブロッコリーサラダ コーンスープ、果物	二色丼、キャベツとツナの炒め トマト、豆腐の味噌汁、果物	そぼろ丼、サラダ 幼児果汁
午後							
	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
午前							
昼食		焼き鳥丼、けんちん汁、果物	御飯、肉豆腐 ブロッコリーのツナ和え わかめと玉ねぎの味噌汁 果物	御飯、白身魚のほぐし煮 肉じゃが、ほうれん草のお浸し 豆腐の味噌汁、果物	〈お誕生会〉チャーハン もやし和え物、トマト わかめスープ、果物	とうもろこし御飯 ちゃんぽん風スープ きゅうりの和え物 さつまいも煮、果物	あんかけ丼、果物 幼児果汁
午後							
	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
午前							
昼食		中華丼、卵スープ、果物	御飯、バラ焼き風 ポテトサラダ、なすの味噌汁 果物	御飯、鮭のムニエル 無限ピーマン、人参煮 きゃべつの味噌汁、果物	パン、肉団子、ブロッコリー トマト、クリームシチュー 果物	ビビンバ丼風、さつま芋煮 野菜と春雨のスープ、果物	親子丼、サラダ 幼児果汁
午後							
	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
午前							
昼食		チキンライス ほうれんそうのスープ、果物	御飯、プルコギ風 春雨サラダ、トマト 卵の味噌汁、果物	御飯、白身魚のねぎソース 野菜のお浸し、さつま芋煮 大根の味噌汁、果物	パン、じゃがいもとひき肉煮 人参しりしり きゅうりのだし和え ほうれん草のスープ、果物	納豆御飯、豚汁 スパゲティーサラダ、果物	お弁当の日
午後							
	28(日)	29(月)	30(火)				
午前							
昼食		ツナチャーハン もやしのスープ、果物	御飯、豆腐（マーボー風） コールスロー風、ひじき煮 豚汁風味噌汁、果物				
午後							

6月10日は時の記念日　食事の時間も大切に！

起きる時間、寝る時間。朝・昼・夜の食事の時間など、毎日繰り返す生活の流れをなるべく同じにすることで、子どもの生活リズムは整っていきます。特に食事の時間が安定すると「おなかがすく」という自然なリズムが育ち、食事をおいしく食べることにつながります。朝ごはんをしっかり食べることで体が目覚め、元気に活動する力にもなります。また、決まった時間に食べることは、よく噛んで食べる習慣や食べ物への興味・関心を育てる食育にもつながります。食事の時間は栄養を摂るだけではなく「楽しく食べる」「食べることを大切に感じる」大切な時間です。
毎日に生活の中で〝何を食べるか〟だけでなく〝いつ食べるか〟も意識しながら健やかな体作りにしていきたいですね。