



6月のこんだて

令和7年 社会福祉法人むつみ福祉会

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
2日(月)	あわご飯 麻婆茄子 白菜のツナ和え 中華スープ 果物	牛乳 ポテトフライ	豆腐 豚ミンチ 大豆 みそ ツナ ささみ 牛乳	米 もちきび ごま油 砂糖 片栗粉 ごま じゃが芋 油	なす 玉ねぎ 人参 椎茸 たけのこ にんにく 白菜 きゅうり パプリカ 生姜 ちんげん菜 長ねぎ 果物
3日(火)	麦ご飯 魚のケチャップあん ひじきの煮物 豆乳入りさつま汁 果物缶	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	白身魚 ひじき 豚肉 大豆 油揚げ みそ 豆乳 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 さつま芋 小麦粉 ケーキミックス バター 砂糖 小豆	人参 いんげん 大根 ねぎ 果物缶 南瓜
4日(水)	ハヤシライス スパゲティータラダ じゃがいものスープ 果物缶	牛乳 ロールケーキ	牛肉 ツナ 豚肉 牛乳	米 押麦 サラスパ 砂糖 マヨドレ じゃがいも 油 ロールケーキ	人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリ グリーンピース きゅうり コーン しめじ にんにく 果物缶
5日(木)	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き オクラの梅あえ かみかみごぼう もずくのすまし汁 果物	牛乳 お麴ラスク	さば みそ 糸かつお もずく きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま おつゆ麴	オクラ 生姜 ごぼう えのき 貝割大根 果物
6日(金)	麦ご飯 レバーのゴマソース 野菜炒め 中華スープ 果物	牛乳 お絵かきパン	豚レバー ちくわ 豆腐 わかめ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま 食パン ジャム	生姜 小松菜 人参 しめじ 玉ねぎ 長ねぎ 果物
7日(土)	厚揚げ丼 春雨の中華サラダ 青菜のすまし汁 果物		厚揚げ 豚ミンチ 大豆 みそ ささみ わかめ	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 ぼたぼた焼き	人参 キャベツ 生姜 きゅうり パプリカ ほうれん草 玉ねぎ えのき 果物缶
9日(月)	麦ご飯 さばの蒲焼き風 青菜のごま和え きんぴらごぼう 南瓜のみそ汁 果物	牛乳 チーズスティックパン	さば 豚肉 油揚げ みそ チーズ 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 油 ごま 糸こんにゃく ごま油 ケーキミックス バター	小松菜 生姜 ごぼう 人参 にら 南瓜 ねぎ 果物
10日(火)	麦ご飯 焼肉 ポテトサラダ きのこのみそ汁 果物缶	牛乳 ドームケーキ	豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 油 ごま油 じゃが芋 マヨドレ ドームケーキ	玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン にんにく 生姜 きゅうり コーン えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物缶
11日(水)	チキンカレー ひじきと大豆のサラダ キャベツのスープ ジャム入りヨーグルト	牛乳 バウムクーヘン	鶏肉 ひじき 大豆 チーズ 豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 じゃが芋 砂糖 油 カレーフレーク カレー粉 ごま マヨドレ ジャム バウムクーヘン	人参 玉ねぎ なす セロリ パプリカ グリーンピース いんげん キャベツ しめじ 果物缶
12日(木)	お弁当会	牛乳 ココアクッキー	牛乳	砂糖 小麦粉 ココア バター	
13日(金)	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 果物缶	牛乳 しゃけと野菜のおにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 鮭 牛乳	沖縄そば 油 砂糖 ごま さつま芋 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 果物缶 ほうれん草
14日(土)	野菜そばろ丼 大根の和え物 厚揚げのみそ汁 果物缶		豚ミンチ 大豆 納豆 ちくわ 厚揚げ みそ	米 押麦 油 砂糖 ごま油 たい焼き	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 人参 白菜 コーン 大根 きゅうり ねぎ 果物缶
16日(月)	あわご飯 納豆みそ 肉じゃが 青菜のすまし汁 果物	牛乳 くんぺん	納豆 みそ ツナ 豚肉 油揚げ 牛乳 卵	米 もちきび 砂糖 ごま 油 じゃが芋 糸こんにゃく 黒糖 小麦粉 ケーキミックス バター	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース えのき 大根の葉 果物
17日(火)	スパゲティータラダ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 果物	牛乳 肉みそおにぎり	ウインナー チーズ 豚ミンチ みそ 牛乳	スパゲティータラダ バター 片栗粉 マヨドレ 米 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマンにんにく ブロッコリー カリフラワー パプリカ 大根の葉 コーン ねぎ 果物
18日(水)	三色丼 ひじきサラダ イナムル汁 果物缶	牛乳 どら焼き(すんだ)	鶏ミンチ ひじき ツナ 豚肉 みそ 枝豆 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま油 マヨドレ ごま こんにゃく どら焼き	玉ねぎ コーン ほうれん草 生姜 パプリカ ごぼう 椎茸 ねぎ 果物缶
19日(木)	はんたまご飯 豚汁 さばのラビコットソースかけ ゴーヤチャンプルー 果物缶	牛乳 ちんびん	さば ツナ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳 豆腐	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ちんびんミックス	はんたま トマト きゅうり 玉ねぎ ゴーヤ 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 長ネギ 果物缶
20日(金)	枝豆ご飯 豆腐の松風焼き 野菜のごま和え きこのすまし汁 果物缶	牛乳 フレンチトースト	豆腐 豚ミンチ みそ 豆乳 卵 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ごま 食パン バター	枝豆 長ネギ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ えのき しめじ 椎茸 ねぎ 果物缶
21日(土)	ホイコーロー丼 南瓜サラダ 春雨スープ 果物缶		豚肉 みそ	米 押麦 片栗粉 ごま油 マヨドレ 春雨 ごま 砂糖 やわらかおかき	人参 キャベツ ビーマン にら 南瓜 きゅうり チンゲン菜 コーン 果物缶 レーズン
23日(月)	慰霊の日				
24日(火)	あわご飯 鶏肉のハーブキューソース焼き ブロッコリーポテト 青菜のスープ 果物	牛乳 かぼちゃの小判焼き	鶏肉 ウインナー 牛乳	米 もちきび 砂糖 じゃが芋 油 バター 片栗粉	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご ブロッコリー モロヘイヤ えのき コーン 南瓜 果物
25日(水)	もずく丼 キャベツのごま和え れんこんのみそ汁 果物	牛乳 ソフトぼうろ	もずく 豚ミンチ 大豆 ちくわ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま 油 ソフトぼうろ	生姜 ビーマン パプリカ キャベツ コーン もやし 人参 れんこん 大根の葉 果物
26日(木)	お弁当会	牛乳 サーターアンダギー	牛乳 卵	小麦粉 油 砂糖	
27日(金)	☆お誕生日会☆ コーンライス 鶏のから揚げ 野菜サラダ クリームスープ 果物	ジュース お誕生日ケーキ	鶏肉 チーズ ウインナー 牛乳	米 押麦 バター 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃが芋 ケーキ	コーン にんにく レタス ブロッコリー パプリカ 人参 果物
28日(土)	ガパオライス 青菜のごま和え 鶏肉スープ 果物缶	今川焼き	豚ミンチ 鶏肉	米 押麦 油 砂糖 ごま ごま油 今川焼き	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく ほうれん草 コーン えのき パプリカ 大根 椎茸 ねぎ 生姜 果物缶
30日(月)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 果物缶	牛乳 コロッケ	豆腐 豚ミンチ 大豆 みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 コロッケ 油	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ にら にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ コーン チンゲン菜 果物缶



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





離乳食献立表<その1>

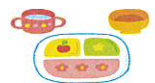
令和7年 社会福祉法人むつみ福祉会



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7～11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	
	ヨーグルト状	網ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	
2	10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 ちんげん菜 白菜 きゅうり 人参 果物			鶏ミンチ 南瓜 玉ねぎ
3	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とひじきのつぶし煮 大根といんげんのつぶし煮 豆乳さつま汁 果物	全粥 白身魚とひじきの柔らか煮 大根といんげんの柔らか煮 豆乳さつま汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 ひじき 大根 いんげん 豆乳 さつま芋 果物			ささみ キャベツ 人参
4	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 南瓜スープ 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参とブロッコリーの柔らか煮 南瓜スープ 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏ミンチ 人参 ブロッコリー 南瓜 玉ねぎ 果物			しらす きゅうり ほうれん草
5	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 オクラとトマトのつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 オクラとトマトの柔らか煮 もずくのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ オクラ トマト もずく 果物			ささみ キャベツ 人参
6	10倍粥 白菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 青菜のみそ汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 人参 小松菜 果物			鶏ミンチ ブロッコリー 玉ねぎ
7	10倍粥 きゅうりとキャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 ささみ 人参 きゅうり キャベツ わかめ 果物			白身魚 オクラ トマト
9	10倍粥 青菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とひじきのつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚とひじきの柔らか煮 青菜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 ひじき 小松菜 人参 玉ねぎ 果物			鶏ミンチ 南瓜 ブロッコリー
10	10倍粥 冬瓜のどろろ煮 すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 じゃが芋 鶏ミンチ キャベツ 玉ねぎ 冬瓜 果物			鮭 ほうれん草 大根
11	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ツナとブロッコリーのつぶし煮 人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ツナとブロッコリーの柔らか煮 人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 ツナ ブロッコリー 人参 豆腐 果物			鶏ミンチ 南瓜 玉ねぎ
12	 お弁当会 			野菜おじや
木				鶏ミンチ 白菜 人参
13	10倍粥 さつま芋とりんごペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 野菜のそぼろ煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏ミンチ ほうれん草 玉ねぎ キャベツ さつま芋 人参 果物			しらす きゅうり 南瓜
14	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜と納豆のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 野菜と納豆の柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 納豆 キャベツ 小松菜 大根 きゅうり 豆腐 果物			鶏ミンチ 南瓜 ブロッコリー
16	10倍粥 玉ねぎとじゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 納豆と人参のつぶし煮 玉ねぎといんげんのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 納豆と人参の柔らか煮 玉ねぎといんげんの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 納豆 人参 玉ねぎ いんげん じゃが芋 果物			鮭 大根 わかめ
17	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 ブロッコリーすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 ブロッコリーすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ 青さのり 南瓜 ブロッコリー 果物			しらす キャベツ 人参

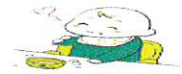


※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





離乳食献立表<その2>



令和7年 社会福祉法人むつみ福祉会

回食 月齢	昼食			おやつ
固さの 目安	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7～11ヶ月頃
	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	
18	10倍粥 人参ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のトマトあんかけ 人参ときゅうりのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚のトマトあんかけ 人参ときゅうりの柔らか煮 大根のみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 白身魚 トマト 人参 きゅうり 大根 果物			ささみ オクラ 玉ねぎ
19	10倍粥 じゃが芋と青菜ペースト すまし汁	野菜丼 ひじきといんげんのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜丼 ひじきといんげんの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ なす ほうれん草 いんげん ひじき じゃが芋 果物			鶏ミンチ 南瓜 玉ねぎ
20	10倍粥 白菜ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 小松菜 白菜 きゅうり 人参 果物			ささみ ブロッコリー 冬瓜
21	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 キャベツと人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 南瓜のそぼろ煮 キャベツと人参の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 鶏ミンチ 南瓜 キャベツ 人参 きゅうり 果物			しらす ちんげん菜 玉ねぎ
23 月	慰霊の日			
24	10倍粥 じゃが芋とブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 じゃが芋とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 じゃが芋とブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ 人参 じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ 果物			しらす 冬瓜 南瓜
25	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	もずく丼 さつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	もずく丼 さつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 もずく 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ いんげん さつま芋 キャベツ 果物			ささみ オクラ 大根
26 木	お弁当会			野菜おじや
				鮭 冬瓜 小松菜
27	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と玉ねぎのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 豆腐と玉ねぎの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 なすのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 玉ねぎ 青さのり 大根 人参 なす 果物			鶏ミンチ 南瓜 玉ねぎ
28	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 さつま芋のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 ささみ 人参 大根 小松菜 さつま芋 果物			しらす ちんげん菜 玉ねぎ
30	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜のつぶし煮 玉葱のすまし汁 果物	全粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜の柔らか煮 玉葱のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 人参 鶏ミンチ キャベツ ちんげん菜 玉葱 果物			鮭 じゃが芋 わかめ

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



咀嚼力UPには運動も大切!

柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛めずに出してしまう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力＝咀嚼力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。



スプーン・フォークの選び方



● 離乳食の介助用には…
少し柄が長めで、すくうところが平らなものが良いでしょう。



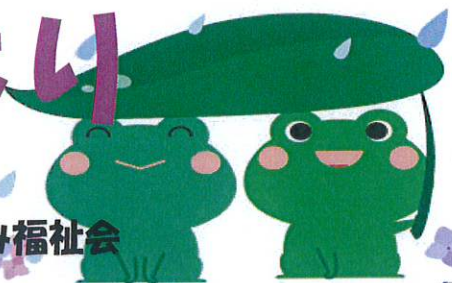
● 赤ちゃんが持てるようになったら…
柄が握りやすく、すくうところが深くないものが扱いやすいです。



● 麺を食べるときは…
柄が握りやすく、麺がからめやすいフォークもあります。



食育だより



令和7年 社会福祉法人むつみ福祉会

じめじめした梅雨が続き、気温の高いこの時期は細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。
菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。
ご家庭でも食中毒予防をしっかりと行いましょう！



食中毒の予防法

●細菌をつけない

必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。

●生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ

日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。

●加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

6月4日は 虫歯予防デー

むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。
子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。
また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などを過度に飲まないように注意しましょう。

よく噛むために！ おやつは歯ごたえのあるものを選ぼう

よく噛むことでだ液の分泌を促します。だ液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。歯ごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう★

♪おススメのおやつ♪

野菜スティック、おせんべい、干し芋、スルメイカ、ドライフルーツ
枝豆やしらす干し入りのおにぎり など