

献立表

2024年06月

みいづ保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
01 土	てりやき野菜丼、わかめスープ、バナナ	491.1(373.3) 16.8(13.0) 13.1(10.3) 1.3(1.1)	胚芽米、なたね油、片栗粉、はるさめ、きび砂糖、ごま油	鶏もも肉、生わかめ、ごま	バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、鶏がらだし、食塩		麦茶、お菓子、揚げせんべい	
03 月	雑穀ごはん、アスパラのみそ汁、さわらの甘辛揚げ、はるさめの酢の物	482.3(445.8) 18.1(17.1) 14.7(14.4) 1.5(1.5)	胚芽米、〇もち、なたね油、はるさめ、きび砂糖、片栗粉、〇黒みつ、〇きび砂糖、ひえ粒、あわ(精白粒)、ごま油、〇胚芽米	さわら、卵、油揚げ、〇きな粉、いわし(煮干し)、カットわかめ、◎チーズ、◎いわし(煮干し)	きゅうり、みかん缶、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、コーン缶、クレンソングミズがらし	米みそ(淡色辛みそ)、酢、しょうゆ、本みりん、〇食塩	かりんとう、煮干し、チーズ	玄米茶、きなこもち	
04 火	胚芽ごはん、空豆とえんどう豆のカレー、三葉と切干大根のサラダ、さくらんぼ	480.4(419.7) 12.5(11.6) 16.6(14.5) 1.2(1.1)	胚芽米、じゃがいも、なたね油、〇砂糖、米粉、きび砂糖	豚肉(ばら)、いか、だいず(乾)、ちくわ、◎いわし(煮干し)	たまねぎ、〇みかん缶、にんじん、大豆もやし、〇パイン缶、さくらんぼ(国産)、そらまめ、キャベツ、さやえんどう、切り干しだいこん、みつば、〇粉かんでん、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、酢、カレー粉、ブイオンだし、食塩	ウエハース、煮干し	緑茶、フルーツゼリー	
05 水	ふりかけごはん、ごぼうのみそ汁、豆腐じゃが、うどの味噌マヨ和え	509.2(587.8) 16.6(16.1) 20.7(17.3) 2.0(1.6)	じゃがいも、胚芽米、玄米、しらたき、マヨネーズ、〇なたね油、〇きび砂糖、〇オリーブ油、きび砂糖、◎さつまいも	牛肉(肩ロース)、〇薄力粉、絹ごし豆腐、〇豆乳、生揚げ、〇ピザ用チーズ、〇ハム、ハム、いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)、かつお節	たまねぎ、だいこん、にんじん、はつかだいこん、〇たまねぎ、ごぼう、うど、〇グリーンアスパラガス、ねぎ、〇にんじん、さやえんどう	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、〇食塩	ふかしいも	紅茶、アスパラガスのケーキ	
06 木	天然酵母パン、かぶのシチュー、枝豆入り卵焼き、えんどう豆のサラダ	551.2(471.4) 20.2(17.4) 22.1(18.6) 2.3(1.9)	天然酵母パン、〇胚芽米、じゃがいも、なたね油、オリーブ油、きび砂糖、◎きび砂糖	卵、豆乳、ウインナー、絹ごし豆腐、ベーコン、チーズ、〇油揚げ、ちくわ、〇かつお節、◎ヨーグルト(無糖)、◎きな粉	たまねぎ、にんじん、レタス、かぶ、〇たけのこ(ゆで)、コーン缶、えだまめ、さやえんどう、かぶ・葉、りんご、干しぶどう	梅ジャム、〇みりん、〇しょうゆ、酢、本みりん、ブイオンだし、食塩、ケチャップ、◎梅ジャム	ヨーグルト	玄米茶、たけのこおにぎり	
07 金	じゃごま混ぜごはん、おかのりとしろのみそ汁、たけのこのうま煮、さばのカレー揚げ	592.5(489.3) 28.7(23.3) 27.8(22.3) 2.0(1.6)	胚芽米、片栗粉、小麦粉、なたね油、ごま油、きび砂糖	さば、豚肉(ばら)、木綿豆腐、〇するめ、ちりめんじゃこ、〇いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、半すりごま 白	たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、にんじん、しいたけ、さやえんどう、おかのり、しろざ、しょうが、◎なつみかん	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、鶏がらだし、カレー粉、食塩	夏みかん	緑茶、かりんとう、するめ、煮干し	
08 土	ドライカレー、根菜のすまし汁、バナナ	541.0(432.8) 16.5(13.2) 16.2(13.0) 1.3(1.0)	胚芽米、油麩、なたね油、米粉、きび砂糖	豚ひき肉、〇こんぶ(だし用)、こんぶ(だし用)、かつお節	バナナ、〇ブルーベリー、たまねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、ねぎ、干しぶどう、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、ブイオンだし、食塩、カレー粉		麦茶、かりんとう、こんぶ、ブルーベリー	
10 月	黒米ごはん、豆腐の白みそ汁、もうかの竜田揚げ、納豆とかぶの梅和え	612.6(536.7) 30.4(25.0) 24.5(21.9) 1.8(1.6)	胚芽米、〇小麦粉、〇きび砂糖、片栗粉、なたね油、〇なたね油、〇オリーブ油、黒米、きび砂糖	〇牛乳、かじき、絹ごし豆腐、〇豆乳、納豆、〇粉チーズ、ちりめんじゃこ、油揚げ、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	きゅうり、かぶ・葉、かぶ、おかのり、さやえんどう、〇みつば、こまつな、うめ干し、しょうが	白みそ、〇ココア(ビュアココア)、酢、しょうゆ、本みりん、〇食塩	煮干し、クッキー	ミルクココア、みつばのスコーン	
11 火	胚芽ごはん、野草のキーマカレー、スベリヒユのスープ、ヤブカンゾウのごま和え、カキドオシのゼリー	602.9(489.6) 19.1(16.9) 19.7(15.9) 2.0(1.7)	胚芽米、きくいも、きび砂糖、米粉、〇なたね油、なたね油、ごま油	豚ひき肉、カルピス、卵、ごま、◎ヨーグルト(無糖)、◎いわし(煮干し)	もやし、たまねぎ、すべりひよ、いのこづち、いんげん、やぶかんぞう、レタス、さつき、トマトピューレ、あかぎ、しろざ、かきどおし、さやえんどう、にんにく、桑の実、ヒメジョオン、かぶ・葉、しょうが、クローバー、粉かんでん	中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、ブイオンだし、カレー粉、鶏がらだし	せんべい、煮干し	野草茶、玄米スナック	野草給食
12 水	雑穀ごはん、たけのこのみそ汁、鶏肉のトマト煮、ごぼうと大根のサラダ	487.2(419.1) 21.0(17.2) 14.2(11.4) 1.8(1.5)	胚芽米、〇胚芽米、〇もち米、じゃがいも、なたね油、〇砂糖、マヨネーズ、ひえ粒、あわ(精白粒)、きび砂糖、◎きび砂糖	鶏もも肉、だいず(乾)、チーズ、油揚げ、半すりごま白、いわし(煮干し)、◎うぐいす豆(煮豆)	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、だいこん、しめじ、ごぼう、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、ピーマン、ねぎ、にんにく	米みそ(淡色辛みそ)、〇米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、ブイオンだし、〇みりん、食塩、◎食塩	豆の甘煮	番茶、五平餅	
13 木	梅ごはん、ひじきと油揚げのみそ汁、いわなのムニエル(にじます)、ふきの葉と凍豆腐の煮物	468.8(413.4) 26.5(26.0) 18.7(16.3) 1.9(1.9)	胚芽米、じゃがいも、無塩バター、◎ごま油、小麦粉、きび砂糖、なたね油	いわな、〇ゆでうどん、卵、〇豚肉(ばら)、油揚げ、凍り豆腐、いわし(煮干し)、かつお節、〇あおのり、◎魚肉ソーセージ	〇キャベツ、〇たまねぎ、うめ(生)、にんじん、万能ねぎ、〇にんじん、ふき、こまつな、ひじき、せり、にんにく	米みそ(淡色辛みそ)、〇ウスターソース、本みりん、食塩、〇鶏がらだし、〇しょうゆ	魚肉ソーセージ	ほうじ茶、おやつ焼きうどん	
14 金	麦ごはん、わかめとさやえんどうのみそ汁、ふき肉巻き、かぶのあちら漬	491.5(433.4) 24.6(21.6) 22.1(19.8) 1.8(1.6)	胚芽米、きび砂糖、七分つき押し麦、片栗粉	豚肉(ロース)、生わかめ、〇いわし(煮干し)、刻みこんぶ、いわし(煮干し)、かつお節、〇チーズ	かぶ、にんじん、たまねぎ、ふき、きゅうり、さやえんどう、◎パイナップル	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢、食塩	パイナップル	麦茶、クッキー、チーズ、煮干し	
15 土	てりやき野菜丼、わかめスープ、バナナ	491.1(373.3) 16.8(13.0) 13.1(10.3) 1.3(1.1)	胚芽米、なたね油、片栗粉、はるさめ、きび砂糖、ごま油	鶏もも肉、生わかめ、ごま	バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、鶏がらだし、食塩		麦茶、お菓子、揚げせんべい	
17 月	麦ごはん、豆腐と大根葉の赤みそ汁、かわいひの五目あんかけ、ふきときゅうりの中華サラダ	458.0(398.7) 23.8(19.8) 12.9(11.0) 1.9(1.7)	胚芽米、〇春巻きの皮、片栗粉、〇なたね油、なたね油、七分つき押し麦、黒砂糖、〇黒砂糖、ごま油、きび砂糖	かわいひ、木綿豆腐、鶏ささ身、油揚げ、〇くるみ、いわし(煮干し)、だいず(乾)、◎いわし(煮干し)	〇バナナ、きゅうり、たまねぎ、だいこん(葉)、ふき、たけのこ(ゆで)、にんじん、ズッキーニ、干しいたけ、しょうが、黒きくらげ	赤みそ、しょうゆ、酢、食塩	煮干し、クラッカー	紅茶、バナナ春巻き	
18 火	胚芽ごはん、レバーカレー、キャベツのマカロニサラダ、夏みかん	524.3(478.4) 18.3(16.3) 12.4(10.1) 1.6(1.5)	胚芽米、じゃがいも、〇米粉、〇きび砂糖、米粉、マカロニ、きび砂糖、なたね油、マヨネーズ	〇牛乳、〇豆乳、豚レバー、ツナ油漬缶、〇チーズ、だいず(乾)、チーズ、生わかめ、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	なつみかん、たまねぎ、にんじん、〇えだまめ、キャベツ、〇にんじん、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、ブイオンだし、食塩、酢、〇食塩、カレールウ	せんべい、煮干し	ミルクティー、枝豆と人参蒸しパン	
19 水	ゆかり玄米ごはん、しろのみそ汁、いわしのかば焼き、ふきの白和え	470.1(450.1) 19.5(15.6) 19.3(15.0) 2.1(1.7)	胚芽米、玄米、〇もち、〇なたね油、片栗粉、なたね油、きび砂糖、しらたき、◎蒸し切干しいも	いわし、木綿豆腐、油揚げ、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)、生わかめ、ごま、白ごま、〇あおのり	キャベツ、にんじん、いんげん、せり、ふき、しろざ、ひじき、しょうが、しそ	米みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ、〇食塩、食塩	干し芋	緑茶、青のりおかし	
20 木	天然酵母パン、鶏肉とブロッコリーのトマト煮、きゅうりとわかめの酢の物、バナナ	474.2(409.8) 18.2(15.8) 8.7(7.9) 2.1(1.7)	天然酵母パン、〇胚芽米、じゃがいも、なたね油、きび砂糖、◎きび砂糖	鶏もも肉、生わかめ、ちりめんじゃこ、だいず(乾)、〇白ごま、〇焼きのり、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(無糖)、◎きな粉	バナナ、トマトピューレ、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、しめじ、サニーレタス、〇うめ干し	梅ジャム、中濃ソース、しょうゆ、酢、ブイオンだし、ケチャップ、食塩、◎梅ジャム	ヨーグルト	ほうじ茶、梅ごまおにぎり	
21 金	菜っばごはん、じゃがいもとしろのみそ汁、たちうおの照り焼き、わかめの納豆和え	545.7(443.7) 21.1(16.4) 22.6(17.1) 2.0(1.6)	胚芽米、じゃがいも、片栗粉、なたね油、砂糖、ごま油	たちうお、納豆、油揚げ、生わかめ、〇いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、白ごま	かぶ・葉、きゅうり、にんじん、しろざ、◎もも	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、本みりん、食塩	もも	紅茶、揚げせんべい、煮干し、カステラ	お料理クラブ

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
22土	胚芽ごはん、豚肉のカレー、切干大根のごま和え、バナナ	518.1(414.5) 13.7(10.9) 16.8(13.5) 2.3(1.9)	胚芽米、じゃがいも、なたね油、きび砂糖	豚肉(肩ロース)、すりごま、〇いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、こまつな	カレールー、しょうゆ、食塩		ウーロン茶、お菓子、煮干し	
24月	雑穀ごはん、豆腐のみそ汁、野菜炒め、だいこんと鶏肉の煮物	535.1(463.1) 19.6(17.3) 26.2(21.1) 1.6(1.5)	胚芽米、じゃがいも、〇米粉、〇なたね油、〇きび砂糖、なたね油、〇片栗粉、〇上新粉、ひえ粒、あわ(精白粒)、きび砂糖、ごま油	豚肉(ばら)、木綿豆腐、生揚げ、鶏もも肉、〇豆乳、〇すりごま、油揚げ、〇きな粉、いわし(煮干し)、かつお節、◎いわし(煮干し)	キャベツ、だいこん、ズッキーニ、しいたけ、にんじん、にら、ピーマン、こんぶ(煮物用)、あかぎ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、食塩、〇食塩	あられ、煮干し	紅茶、きなこごまのクッキー	
25火	胚芽ごはん、ズッキーニとレーズンカレー、おくら納豆和え、すもも	466.9(568.1) 15.0(16.1) 15.0(12.3) 1.5(1.5)	じゃがいも、胚芽米、〇砂糖、なたね油、米粉、きび砂糖、〇きび砂糖、はるさめ(緑豆)、ごま油、玄米	〇牛乳、豚肉(もも)、〇カルピス、納豆、ちりめんじゃこ、だいず(乾)、生わかめ、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	すもも、〇ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、オクラ、干しぶどう、ハルジオン、〇粉かんでん、にんにく、しょうが、しそ	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、カレー粉、ブイヨンだし、食塩	せんべい、煮干し	ココアミルク、あじさいゼリー	
26水	かきのは寿司、すまし汁(五日)、ウインナーとじゃが芋の揚げ煮、さくらんぼ	502.9(495.3) 19.4(16.9) 15.7(14.6) 2.1(1.7)	胚芽米、じゃがいも、しらたき、〇米粉、きび砂糖、〇きび砂糖、油、〇片栗粉、砂糖、〇なたね油、◎さつまいも	塩さば、鶏もも肉、ウインナー、〇白玉粉、すりごま、かつお節、こんぶ(だし用)、〇薄力粉、〇豆乳	さくらんぼ(国産)、なめこ、ごぼう、ねぎ、にんじん、しそ、〇粉かんでん、しょうが	酢、しょうゆ、食塩、本みりん	ふかしいも	緑茶、小豆蒸しパン(未満児)、水無月(以上児)6/30	
27木	とうもろこしごはん、豚汁、にじますの塩焼き、トマトのねばねば和え	482.4(377.9) 25.4(23.4) 14.8(14.3) 2.1(1.9)	胚芽米、〇もち、〇春巻きの皮、ながいも、〇なたね油、ごま油、砂糖、〇じゃがいも	〇牛乳、にじます(国産)、納豆、豚肉(肩ロース)、〇チーズ、〇ハム、油揚げ、ちりめんじゃこ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、〇焼きのり、いわし(煮干し)、◎チーズ	トマト、だいこん、コーン缶、オクラ、にんじん、ごぼう、ねぎ、しそ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢、みりん、食塩	チーズ	ミルクティー、もちチーズ揚げ	プール開き
28金	枝豆ごはん、たけのこと豆腐のみそ汁、かじきの竜田揚げ、いんげんのごま和え	548.6(457.3) 27.8(22.5) 19.7(16.1) 1.7(1.3)	胚芽米、片栗粉、なたね油、きび砂糖	〇牛乳、かじき、木綿豆腐、油揚げ、半すりごま 白、〇いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	キャベツ、〇干しぶどう、にんじん、しそ、えだまめ(冷凍)、葉ねぎ、いんげん、たけのこ、しょうが、◎すもも	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、本みりん、食塩	すもも	牛乳、かりんとう、レーズン、煮干し	
29土	肉みそごはん、小松菜のみそ汁、バナナ	396.9(317.6) 13.8(11.1) 8.5(6.8) 1.7(1.4)	胚芽米、黒砂糖、なたね油、片栗粉	豚ひき肉、油揚げ、〇いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、ピーマン、干しいたけ	米みそ(淡色辛みそ)		麦茶、お菓子、煮干し	



給食だより

みいづ保育園

令和6年5月24日(金)

ゆっくりよく噛むことの大切さ

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは、食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようにになります。「よく噛んで食べること」の目的は、食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。子どもの発達に合わせた食事支援を心がけましょう。

★「食べる機能」の発達について

離乳期以降、子どもの「食べる機能」は著しく発達します。子どもの「食べ方」をよく観察しましょう。

押しつぶし機能	すりつぶし・咀嚼機能	前歯でかじり取る機能
口を閉じて舌と上あごで押しつぶす	左右に動かしながら歯茎や歯ですりつぶす	一口量を覚えて適量をかじり取りながら食べる
【NG】口を開けて食べる 上手に噛めず丸飲みになる	【NG】ガチガチと上下に動く 上手に噛めない	【NG】口に詰め込む 上手に噛めない・飲み込めない

★子どもの発達に合わせた食事

子どもにとって食事は「食べる教材」です。安全に無理なく食べられるように工夫しましょう。

- ひき肉のようにバラバラして口の中でまとまりにくい場合は、片栗粉等を使ってまとめましょう。
- さつま芋やトマトのように皮が口の中に残ることを嫌がる場合は、皮をとって提供しましょう。
- パンのように唾液を吸う食材は、飲み物と一緒に提供しましょう。
- かじり取れるやわらかさの食材は、あえて大きいまま提供しましょう。
- 子どもが食べやすいやわらかさになるまでしっかりと加熱をしましょう。
- 蒸し焼きにするなど、しっかりと仕上げることを心がけましょう。
- ペラペラの食材など、子どもにとって食べにくい食材は、無理に提供することをやめましょう。

ペラペラの食材



レタスなど

硬い食材



イカ・エビなど

弾力の強い食材



かまぼこなど

☆季節の食材☆

いわし あじ アスパラガス そらまめ さやいんげん
トマト メロン さくらんぼ

★「ゆっくりよく噛む」メリット

噛むことは安全に食べるために重要なだけでなく、健康にも影響を与えます。

・脳の働きを活性化する

咀嚼により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の働きを活性化にする



・言葉の発音をはっきりする

口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになる



・味覚の発達を促す

唾液がでて、食べ物そのものの味を感じることができる



・あごが発達する

咀嚼の刺激によりあごの骨が成長し、永久歯が正しく並ぶスペースができる



・胃腸の働きを助ける

唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる



・むし歯を予防する

唾液で歯を洗浄することができるため、口の中をきれいに保つことができる



・肥満を予防する

ゆっくりよく噛むことで、満腹感が生まれ、食べ過ぎを防ぐ



★「よく噛むこと」につながる食環境

人は食べ物を目に見ると、自然に唾液がでて、消化の準備を始めます。食事の時には、おもちゃやテレビなど、気がそれるものを遠ざけて、食事に集中できる環境を作ることが大切です。また、意欲的に食べるためには、空腹で食事の時間を迎えることも大切です。



★「ごはん」で練習

毎日食べているごはんは、意外に噛みごたえのある食品です。ごはんは、噛めば噛むほど甘みを感じることができるので、咀嚼の練習をするには最適です！

注目ポイント

- 一口量が適切かどうか確認しましょう。
- 食べ方を観察し、一口ごとに噛む回数を増やすように支援しましょう。
- 口の中に食べ物がなくなってから、次の一口を食べるようにすませましょう。



飲み込むことを促すのはやめましょう。ゆっくりよく噛むことができれば、自然に飲み込むことができ口の中から食べ物がなくなります。

