

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			
02月	黒米ごはん、豆腐の白みそ汁、かじきの竜田揚げ、納豆とかぶの梅和え	605.2(530.8) 29.1(24.0) 24.3(21.8) 1.7(1.5)	胚芽米、○米粉、○小麦粉、○きび砂糖、片栗粉、なたね油、○なたね油、○オリーブ油、黒米、きび砂糖	○牛乳、かじき、絹ごし豆腐、○豆乳、納豆、○粉チーズ、油揚げ、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	きゅうり、かぶ・葉、かぶ、さやえんどう、○みつば、こまつな、うめ干し、しょうが	白みそ、○ココア(ビュアココア)、酢、しょうゆ、本みりん、○食塩	クッキー、煮干し	紅茶、みつばのスコーン	
03火	玄米ごはん、厚揚げカレー、ひじきと空豆のサラダ、はっさく	575.9(477.0) 15.8(13.9) 22.0(17.6) 1.8(1.6)	○じゃがいも、胚芽米、玄米、○なたね油、米粉、はるさめ(緑豆)、きび砂糖、なたね油	生揚げ、豚肉(ばら)、○牛乳、○ホットケーキ粉、だいず(乾)、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	はっさく、たまねぎ、にんじん、コーン缶、そらまめ、さやえんどう、ひじき、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、○ケチャップ、酢、カレー粉、食塩、ブイヨンだし、○食塩	せんべい、煮干し	緑茶、じゃがいもドーナツ	
04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	474.4(414.8) 21.0(17.3) 13.2(10.6) 1.8(1.5)	胚芽米、○胚芽米、○もち米、じゃがいも、なたね油、マヨネーズ、○砂糖、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)、○米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、ブイヨンだし、○みりん、食塩、◎食塩	豆の甘煮	番茶、五平餅	歯磨き指導 ばら
05木	天然酵母パン、かぶの豆乳シチュー、枝豆入り卵焼き、えんどう豆のサラダ	517.2(456.9) 19.0(16.5) 19.2(16.3) 1.8(1.5)	天然酵母パン、○胚芽米、じゃがいも、なたね油、きび砂糖、オリーブ油、◎きび砂糖	卵、豆乳、ウインナー、絹ごし豆腐、ベーコン、チーズ、ちくわ、○油揚げ、○かつお節、◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、にんじん、レタス、かぶ、○たけのこ(ゆで)、さやえんどう、かぶ・葉、りんご、えだまめ、コーン缶、干しぶどう	梅ジャム、○みりん、酢、本みりん、ブイヨンだし、○しょうゆ、ケチャップ、○食塩、食塩、◎梅ジャム	ヨーグルト	玄米茶、たけのこおにぎり	
06金	麦ごはん、わかめとさやえんどうのみそ汁、ふきの肉巻き、かぶのあちら漬け	491.5(408.3) 24.6(19.8) 22.1(17.7) 1.8(1.4)	胚芽米、きび砂糖、七分つき押麦、片栗粉	豚肉(ロース)、生わかめ、○いわし(煮干し)、刻みこんぶ、いわし(煮干し)、かつお節	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、煮干し	★春の小さなお芝居会★
07土	胚芽ごはん、豚肉のカレー、切干大根のごま和え、バナナ	489.7(391.7) 13.3(10.6) 14.8(11.8) 1.7(1.4)	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、◎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	カレールウ、しょうゆ、食塩		ウーロン茶、お菓子、煮干し	
09月	雑穀ごはん、アスパラのみそ汁、さわらの甘辛焼き、はるさめの酢の物	493.9(449.9) 20.6(17.6) 15.1(12.7) 1.7(1.4)	胚芽米、○もち、なたね油、はるさめ、きび砂糖、片栗粉、○きび砂糖、ひえ粒、あわ(精白粒)、○胚芽米	さわか、卵、生揚げ、○チーズ、○きな粉、いわし(煮干し)、生わかめ、◎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、クレソン・みずがらし、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、酢、しょうゆ、本みりん、○食塩	かりんとう、煮干し	玄米茶、チーズ、きなこもち	
10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	620.0(503.3) 19.4(17.2) 19.8(16.0) 2.0(1.7)	胚芽米、きくいも、きび砂糖、米粉、○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、すべりひゆ、いのこづち、いんげん、やぶかんぞう、レタス、さつき、トマトビュレ、あかざ、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、きんぎょ、しんじょう	中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、ブイヨンだし、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☆
11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	509.4(464.0) 16.4(13.6) 20.7(16.5) 1.7(1.4)	じゃがいも、胚芽米、玄米、しらたき、○米粉、マヨネーズ、○なたね油、○きび砂糖、○オリーブ油、きび砂糖、◎さつまいも	牛肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、○豆乳、○薄力粉、生揚げ、○ビザ用チーズ、○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、○たまねぎ、ごぼう、うど、○グリーンアスパラガス、ねぎ、○にんじん、さやえんどう	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、○食塩	ふかしいも	紅茶、アスパラガスのケーキ	
12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	423.8(382.8) 25.6(25.0) 12.7(12.0) 1.3(1.5)	胚芽米、無塩バター、小麦粉、きび砂糖、なたね油	いわな、卵、油揚げ、○するめ、凍り豆腐、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、かつお節、◎魚肉ソーセージ	かぶ、たまねぎ、うめ(生)、にんじん、万能ねぎ、ふき、こまつな、かぶ・葉、ひじき、せり、にんにく	米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、食塩	魚肉ソーセージ	緑茶、かりんとう、するめ、煮干し	
13金	じゃこごま混ぜご飯、しろざのみそ汁、たけのこのうま煮、さばのカレー揚げ	606.3(496.7) 24.9(20.1) 31.9(25.6) 2.2(1.7)	胚芽米、○ごま油、片栗粉、小麦粉、なたね油、ごま油、きび砂糖	○ゆでうどん、さば、豚肉(ばら)、木綿豆腐、○豚肉(ばら)、いわし(煮干し)、ちりめんじゃこ、半すりごま 白、○かつお節、○あおのり	たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、○キャベツ、にんじん、○たまねぎ、しいたけ、さやえんどう、にら、○にんじん、しろざ、しょうが、◎なつみかん	米みそ(淡色辛みそ)、○ウスターソース、しょうゆ、鶏がらだし、食塩、カレー粉、○鶏がらだし、○しょうゆ	夏みかん	ほうじ茶、おやつ焼きうどん	
14土	ひじきチャーハン、春雨中華スープ、バナナ	495.4(396.3) 16.5(13.2) 15.8(12.6) 1.9(1.5)	胚芽米、はるさめ、ごま油、なたね油	豚ひき肉、卵、ベーコン、○チーズ、◎いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、しいたけ、にんじん、ねぎ、ピーマン、ひじき	しょうゆ、鶏がらだし、みりん、食塩		麦茶、お菓子、煮干し	
16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	518.3(453.1) 18.7(16.8) 23.6(19.8) 1.6(1.5)	胚芽米、○春巻きの皮、じゃがいも、なたね油、○なたね油、ひえ粒、あわ(精白粒)、○黒砂糖、きび砂糖、ごま油	豚肉(ばら)、木綿豆腐、生揚げ、鶏もも肉、油揚げ、○くるみ、いわし(煮干し)、かつお節、◎いわし(煮干し)	キャベツ、○バナナ、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)、あかざ、にんにく、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ、食塩	クラッカー、煮干し	紅茶、バナナ春巻き	
17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	527.7(481.2) 18.4(16.3) 12.4(10.1) 1.6(1.5)	胚芽米、じゃがいも、○米粉、○きび砂糖、米粉、マカロニ、きび砂糖、なたね油、マヨネーズ	○牛乳、○豆乳、豚レバー、ツナ油漬缶、○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、○えだまめ、キャベツ、○にんじん、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、ブイヨンだし、食塩、酢、○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	
18水	ゆかり玄米ごはん、しろざのみそ汁、いわしのかば焼き、ふきの白和え	456.6(431.7) 24.2(18.8) 18.5(14.0) 1.9(1.5)	胚芽米、玄米、じゃがいも、片栗粉、○砂糖、なたね油、しらたき、きび砂糖、○なたね油、◎蒸し切干しいも	いわし、木綿豆腐、○豆乳、○凍り豆腐、油揚げ、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)、生わかめ、○きな粉、ごま、白ごま	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)、しょうゆ、みりん、○食塩、食塩	干し芋	緑茶、凍り豆腐のきな粉トースト	
19木	天然酵母パン、豚肉と大豆のトマト風、きゅうりとわかめの酢の物、バナナ	536.4(459.5) 20.0(17.2) 14.3(12.4) 2.0(1.6)	天然酵母パン、○胚芽米、じゃがいも、なたね油、きび砂糖、◎きび砂糖	豚肉(肩ロース)、だいず(乾)、生わかめ、ちりめんじゃこ、○白ごま、○焼きのり、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(無糖)、○きな粉	バナナ、トマトビュレ、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、しめじ、かぶ、にんじん、○うめ干し、にんにく	梅ジャム、中濃ソース、しょうゆ、酢、ブイヨンだし、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	
20金	菜っぱごはん、じゃがいもとしろざのみそ汁、たちうおの照り焼き、わかめの納豆和え	549.0(446.3) 21.1(16.4) 22.6(17.1) 1.9(1.5)	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、◎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	
21土	カレーピラフ、大根のみそ汁、バナナ	509.0(407.2) 13.1(10.5) 12.4(9.9) 1.6(1.3)	胚芽米、なたね油、ごま油	○カルピス、豚肉(肩ロース)、ウインナー、油揚げ、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、ねぎ、ごぼう、○ブルーベリー(乾)、しいたけ	米みそ(淡色辛みそ)、コンソメ、カレールウ、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉		カルピス、お菓子、煮干し	

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			
23月	麦ごはん、豆腐と大根葉の赤みそ汁、かれいの五目あんかけ、ふきときゅうりの中華サラダ	496.0(425.5) 24.6(20.3) 17.5(14.0) 1.7(1.6)	胚芽米、○米粉、片栗粉、○なたね油、○きび砂糖、なたね油、七分つき押麦、○片栗粉、○上新粉、黒砂糖、ごま油、きび砂糖	かれい、木綿豆腐、鶏ささ身、○豆乳、○すりごま、○きな粉、油揚げ、いわし(煮干し)、だいず(乾)、◎いわし(煮干し)	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、○食塩	あられ、煮干し	紅茶、きなこごまのクッキー	
24火	胚芽ごはん、ズッキーニとレーズンカレー、おぐらの納豆和え、すもも	591.7(504.1) 17.6(15.0) 15.9(11.8) 1.6(1.5)	胚芽米、玄米、じゃがいも、○砂糖、なたね油、米粉、きび砂糖、○きび砂糖、はるさめ(緑豆)、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、○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、○ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、オクラ、干しぶどう、ズッキーニ、ハルジオン、○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	玄米茶、あじさいゼリー	
25水	かきのは寿司、すまし汁(五目)、ウインナーとじゃが芋の揚げ煮、さくらんぼ	498.9(494.7) 18.9(16.9) 15.6(14.6) 2.0(1.7)	胚芽米、じゃがいも、しらたき、○米粉、きび砂糖、○きび砂糖、油、○片栗粉、砂糖、○なたね油、◎さつまいも	塩さば、ウインナー、鶏もも肉、○白玉粉、すりごま、かつお節、こんぶ(だし用)、○薄力粉、○豆乳	さくらんぼ(国産)、ごぼう、なめこ、ねぎ、にんじん、しそ、○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	
26木	とうもろこしごはん、豚汁、にじまずの塩焼き、トマトのねばねば和え	485.4(380.3) 25.4(23.4) 14.8(14.3) 2.0(1.8)	胚芽米、○もち、○春巻きの皮、ながいも、○なたね油、ごま油、砂糖、○じゃがいも	○牛乳、にじまず(国産)、納豆、豚肉(肩ロース)、○チーズ、○ハム、油揚げ、ちりめんじゃこ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○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	★ブル開き★
27金	枝豆ごはん、たけのこ豆腐のみそ汁、かじきの竜田揚げ、いんげんのごま和え	552.1(460.0) 27.9(22.6) 19.7(16.1) 1.7(1.3)	胚芽米、片栗粉、なたね油、きび砂糖	○牛乳、かじき、木綿豆腐、油揚げ、半すりごま 白、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	キャベツ、○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	ほうじ茶、かりんとう、レーズン、煮干し	
28土	親子丼、わかめのみそ汁、バナナ	502.9(402.3) 23.7(19.0) 11.5(9.2) 1.9(1.6)	胚芽米、きび砂糖	鶏もも肉、卵、ちくわ、○チーズ、グリーンピース(揚げ豆)、油揚げ、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、生わかめ	バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ		麦茶、お菓子、煮干し	
30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	518.3(453.1) 18.7(16.8) 23.6(19.8) 1.6(1.5)	胚芽米、○春巻きの皮、じゃがいも、なたね油、○なたね油、ひえ粒、あわ(精白粒)、○黒砂糖、きび砂糖、ごま油	豚肉(ばら)、木綿豆腐、生揚げ、鶏もも肉、油揚げ、○くるみ、いわし(煮干し)、かつお節、◎いわし(煮干し)	キャベツ、○バナナ、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)、あかざ、にんにく、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ、食塩	クラッカー、煮干し	紅茶、バナナ春巻き	

給食では多様な食材を使用しています。

アレルギー食材や食べ慣れていない食材がないか毎月献立表をご確認ください



給食だより

みいづ保育園

令和7年5月23日(金)

ゆっくりよく噛んで食べよう！～咀嚼と嚥下の発育～

食べることは、子どもたちが成長する上で、最も大切なことの一つ。健やかな体を作るだけでなく、心の発達にも大きく関わっています。中でも、「よく噛んで、ゆっくり味わうこと」は、消化を助けるだけでなく、味覚の発達、さらには脳の活性化にもつながります。今回は、よく噛むことのメリットや、食事支援のポイントをご紹介します。

★摂食・咀嚼・嚥下の流れ

咀嚼(噛むこと)は、食べ物を歯で細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせること。そして、嚥下(飲み込むこと)は、噛み砕いた食べ物を食道から胃に送り込むことです。成長とともにこれらの機能を獲得しますが、発達には個人差があります。



★ゆっくりとよく噛んで食べるメリット

1・消化吸収の促進

- 食べ物をよく噛むことで、食べ物が細かく砕かれ、唾液と混ざりやすくなります。唾液には消化酵素が含まれており、消化を助ける働きがあります。
- 困る噛むことで、胃腸への負担を軽減し、栄養素の吸収を効率的に行うことができます。

2・味覚の発達

- よく噛むことで、食べ物の味をより深く感じられるようになります。様々な食材の味や食感を楽しむことができ、味覚の発達につながります。



3・脳への刺激

- 咀嚼運動は、脳の活性化を促すことが知られています。脳への血流が増加し、記憶力や集中力、思考力の向上に役立ちます。また、満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防止する効果もあります。

4・口腔内の衛生

- よく噛むことで唾液の分泌が促進されます。唾液には抗菌作用があり、口腔内の細菌の繁殖を抑える効果があり、虫歯を予防します。

5・顎の筋肉を鍛え、歯並びをよくする

- よく噛むことで、顎周りの咀嚼筋群が活発に働き、筋肉が鍛えられ、顎の正常な発育を促します。また、バランスの取れた顔貌形成に寄与します。
- 顎の骨が発達することで、歯が適切に並ぶためのスペースが確保されます。

★季節の食材★

いわし・味・アスパラガス・そらまめ・さやいんげん・さくらんぼ

★ゆっくりよく噛んで食べるためのポイント

1・料理の工夫



食物繊維が多い食材を使う



好きな料理は大きめにカットしてかじり取る

2・食事時の環境



食事に集中できる環境



正しい姿勢で食べる



会話を楽しみながら食べる

3・食事の習慣



食事の時間を決める



空腹を感じてから食べる



味わって食べる

★咀嚼と嚥下に関するQ&A

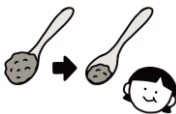
ケース1：噛まずに飲み込んでしまう

【原因】

- 口に詰め込み過ぎる
- 軟らかいものばかり食べている
- 噛むことが苦手

【対策】

- 一口量を減らす
- 食材選び、調理を工夫する
- 適量をかじり取るように促す
- おいしさに注目して味わう



ケース2：食べこぼしが多い

【原因】

- 口を開けて食べる
- 食事に集中できていない
- 口周りの筋肉が未発達
- 食具が合っていない

【対策】

- 口を閉じて噛むことを促す
- 食事時の姿勢を直し、集中しやすい環境をつくる
- ストローを使った遊びなどを取り入れる
- あせらず、子どもの成長に合わせた食具を選ぶ

ケース3：食事に時間がかかる

【原因】

- 食事を口に運ぶペースが遅い
- おこながすすいていない
- 食事に集中できていない
- 苦手な食べ物が多い

【対策】

- 声掛けをしながら、テンポよく食べる
- 規則正しい生活と適度な運動を心がける
- テレビやおもちゃ等、気がそれるものを近くに置かない
- 食べられない場合は、適度な時間で切り上げる

