

2021年06月

献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				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	
1	火	パンズパン(幼児) 牛乳パン(乳児) トマトスープ タンドリーチキン ひじきサラダ	チャーハン 牛乳 キウイフルーツ	牛乳パン 米 油 マカロニ マヨネーズ 三温糖	牛乳 鶏もも 豚ひき肉 ヨーグルト	キウイフルーツ たまねぎ にんじん きゅうり トマト缶 グリーンピース ひじき	牛乳 うどん
2	水	ごはん みそ汁(麩・大根) あじのかば焼き 野菜炒め	のりチーズサンド 牛乳 オレンジ	米 食パン 片栗粉 油 マーガリン 白玉麩 三温糖	牛乳 あじ チーズ みそ たら	キャベツ オレンジ もやし たまねぎ にんじん 刻みのり しょうが	牛乳 ケチャップライス
3	木	ツナトマスパゲティ コンソメスープ(かぶ・小松菜) かぼちゃサラダ	おかかおにぎり 牛乳 さくらんぼ(幼児) オレンジ(乳児)	米 スパゲティ マヨドレ 油 片栗粉	牛乳 ツナ 粉チーズ かつお節	かぼちゃ たまねぎ さくらんぼ きゅうり かぶ こまつな ピーマン パナナ	牛乳 パンケーキ
4	金	枝豆ご飯 すまし汁(みつば・豆腐) 鶏のから揚げ ほうれん草のナムル(もやし)	塩焼きそば 牛乳 バナナ	米 蒸し中華めん 片栗粉 油 白いりごま 三温糖 ごま油	牛乳 鶏もも 木綿豆腐 豚ひき肉	ほうれんそう もやし バナナ みつば たまねぎ キャベツ えだまめ にんじん しょうが	牛乳 ぞうすい
5	土	鶏丼 コンソメスープ(しめじ・大根) キャベツサラダ	クッキー 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨネーズ 油	鶏もも肉	バナナ たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり しめじ にんじん グリンピース	牛乳 おにぎり
7	月	チキンカレーライス 中華スープ(えのき・小ねぎ) マカロニサラダ	マドレーヌ 牛乳 オレンジ	米 じゃがいも バター 小麦粉 マカロニ 三温糖 マヨドレ 油 ごま油	牛乳 鶏もも肉 たまご	たまねぎ にんじん オレンジ えのきたけ きゅうり 小ねぎ	牛乳 チャーハン
8	火	ブリオッシュ オクラスープ(人参) 豚チーズ焼き もやしサラダ	鶏ピラフ 麦茶 バナナ	ブリオッシュ 米 バター 油 三温糖 ごま油	豚ロース 鶏ひき肉 粉チーズ	にんじん もやし バナナ きゅうり たまねぎ おくら グリーンピース	牛乳 うどん
9	水	ごはん 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 鮭のマヨネーズ焼き 切り昆布煮つけ	クリームパン 牛乳 キウイフルーツ	米 クリームパン マヨドレ 油 三温糖	牛乳 さけ ちくわ みそ 油揚げ	キウイフルーツ キャベツ 刻みこんぶ たまねぎ コーン缶 マッシュルーム さやいんげん にんじん	牛乳 ぞうすい
10	木	ぶっかけそうめん 大根とツナの煮物 チーズ	焼きおにぎり 麦茶 さくらんぼ(幼児) オレンジ(乳児)	そうめん 米 三温糖	ツナ 油揚げ キャンディーチーズ 切れてるチーズ	だいこん オレンジ たまねぎ きゅうり にんじん カットわかめ	牛乳 パンケーキ
11	金	親子丼(非常食) すまし汁(ねぎ・しめじ) ごま和え	カップゼリー 牛乳 リッツ	ゼリー(オレンジ) 米 リッツ 三温糖 すりごま 油	牛乳 鶏もも肉 たまご	もやし たまねぎ にんじん しめじ きゅうり ねぎ グリーンピース	牛乳 チャーハン
12	土	ごはん 中華スープ(白菜・ワカメ) マーボー豆腐 お浸し	蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 ごま油	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ	バナナ はくさい ねぎ 干しぶどう カットわかめ しょうが こまつな にんじん もやし	牛乳 おにぎり
14	月	ごはん 中華スープ(豆腐・人参) チンジャオロース ポイルブロッコリー(マヨ)	イチゴパイ 牛乳 バナナ	米 パイ皮 油 マヨドレ 三温糖 ごま油	牛乳 豚もも肉 木綿豆腐	いちごジャム パナナ たけのこ ブロッコリー ピーマン にんじん ねぎ	牛乳 ぞうすい
15	火	牛乳パン コーンスープ 鶏の照り焼き カタツムリポテトサラダ	プリンアラモード 麦茶	牛乳パン じゃがいも マヨドレ プリッツ バター プリン	鶏もも 牛乳 ウインナー 生クリーム ホイップクリーム	たまねぎ きゅうり コーン缶 にんじん もも缶 みかん缶	牛乳 うどん
16	水	ごはん みそ汁(麩・大根) あじのかば焼き 野菜炒め	のりチーズサンド 牛乳 オレンジ	米 食パン 片栗粉 油 マーガリン 白玉麩 三温糖	牛乳 あじ チーズ みそ たら	キャベツ オレンジ もやし たまねぎ にんじん 刻みのり しょうが	牛乳 ケチャップライス
17	木	ツナトマスパゲティ コンソメスープ(かぶ・小松菜) かぼちゃサラダ	おかかおにぎり 牛乳 さくらんぼ(幼児) オレンジ(乳児)	米 スパゲティ マヨドレ 油 片栗粉	牛乳 ツナ 粉チーズ かつお節	かぼちゃ たまねぎ さくらんぼ きゅうり かぶ こまつな ピーマン パナナ	牛乳 パンケーキ
18	金	枝豆ご飯 すまし汁(みつば・豆腐) 鶏のから揚げ ほうれん草のナムル(もやし)	塩焼きそば 牛乳 バナナ	米 蒸し中華めん 片栗粉 油 白いりごま 三温糖 ごま油	牛乳 鶏もも 木綿豆腐 豚ひき肉	ほうれんそう もやし バナナ みつば たまねぎ キャベツ えだまめ にんじん しょうが	牛乳 ぞうすい

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				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	
19	土	鶏井 コンソメスープ(しめじ・大根) キャベツサラダ	クッキー 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨネーズ 油	鶏もも肉	バナナ たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり しめじ にんじん グリンピース	牛乳 おにぎり
21	月	チキンカレーライス 中華スープ(えのき・小ねぎ) マカロニサラダ	マドレーヌ 牛乳 オレンジ	米 じゃがいも バター 小麦粉 マカロニ 三温糖 マヨドレ 油 ごま油	牛乳 鶏もも肉 たまご	たまねぎ にんじん オレンジ えのきたけ きゅうり 小ねぎ	牛乳 チャーハン
22	火	プリオッシュ オクラスープ(人参) 豚チーズ焼き もやしサラダ	鶏ピラフ 麦茶 バナナ	プリオッシュ 米 バター 油 三温糖 ごま油	豚ロース 鶏ひき肉 粉チーズ	にんじん もやし バナナ きゅうり たまねぎ おくら グリンピース	牛乳 うどん
23	水	ごはん 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 鮭のマヨネーズ焼き 切り昆布煮つけ	クリームパン 牛乳 キウイフルーツ	米 クリームパン マヨドレ 油 三温糖	牛乳 さけ ちくわ みそ 油揚げ	キウイフルーツ キャベツ 刻みこんぶ たまねぎ コーン缶 マッシュルーム さやいんげん にんじん	牛乳 ぞうすい
24	木	ぶっかけそうめん 大根とツナの煮物 チーズ	焼きおにぎり 麦茶 さくらんぼ(幼児) オレンジ(乳児)	そうめん 米 三温糖	ツナ 油揚げ キャンディーチーズ 切れてるチーズ	だいこん オレンジ たまねぎ きゅうり にんじん カットわかめ	牛乳 パンケーキ
25	金	親子丼(非常食) すまし汁(ねぎ・しめじ) ごま和え	カップゼリー 牛乳 リッツ	ゼリー(オレンジ) 米 リッツ 三温糖 すりごま 油	牛乳 鶏もも肉 たまご	もやし たまねぎ にんじん しめじ きゅうり ねぎ グリンピース	牛乳 チャーハン
26	土	ごはん 中華スープ(白菜・ワカメ) マーボー豆腐 お浸し	蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 ごま油	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ	バナナ はくさい ねぎ 干しぶどう カットわかめ しょうが こまつな にんじん もやし	牛乳 おにぎり
28	月	ごはん 中華スープ(豆腐・人参) チンジャオロース ポイルブロックリー(マヨ)	イチゴパイ 牛乳 バナナ	米 パイ皮 油 マヨドレ 三温糖 ごま油	牛乳 豚もも肉 木綿豆腐	いちごジャム バナナ たけのこ ブロッコリー ピーマン にんじん ねぎ	牛乳 ぞうすい
29	火	パンズパン(幼児) 牛乳パン(乳児) トマトスープ タンドリーチキン ひじきサラダ	チャーハン 牛乳 キウイフルーツ	牛乳パン 米 油 マカロニ マヨネーズ 三温糖	牛乳 鶏もも 豚ひき肉 ヨーグルト	キウイフルーツ たまねぎ にんじん きゅうり トマト缶 グリンピース ひじき	牛乳 うどん
30	水	ごはん すまし汁(玉ねぎ・なめこ) さわらのみそ煮 キャベツのゆかりあえ	フライドポテト 牛乳 オレンジ	フライドポテト 米 油 三温糖	牛乳 さわら みそ	キャベツ オレンジ たまねぎ なめこ きゅうり しょうが あおのり	牛乳 おにぎり
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	555 kcal	鉄	1.7 mg		
		たんぱく質	19.6 g	カルシウム	181 mg		
		脂質	17.6 g	ビタミンC	33 mg		
		塩分	2.3 g	食物繊維	3.4 g		

よく噛んで食べる力を育てよう

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。口腔・咽頭部の形態が著しく成長するのは乳幼児期。この時期に適切な食べ方を学ぶことで、それぞれの食べ物に応じた咀嚼や嚥下ができるようになり、それが、必要な栄養素の摂取につながります。「よく噛んで食べること」の目的は、健康的な食事をおいしく、楽しく、安全に食べること。発達段階を知って、適切な食事支援をしましょう。

★「よくある悩み」と「食べる機能」との関連

食べる機能が未発達な子どもに、食事を食べさせることはとても大変なことです。機能の発達には個人差があり、遅く感じたり、停滞しているように見えることもあり、心配は尽きません。食べる機能は、繰り返される食体験の中で育つもの。毎日の食事を「練習の機会」と捉えておらかな気持ちでサポートしましょう。

★「食べる機能」を育てるコツ

子どもが上手に食べられないと「栄養が不足するのでは!？」と心配になることもあるでしょう。乳幼児期には、突然、食べることを拒否する時があります。今まで平気だったものを、嫌がって吐き出したり、飲み込まずに口内に溜めたり。そんな時には、無理強いしたり、食べ方に対して「〇〇をしてはいけない」と制止するのは逆効果。少し前の食形態に戻したり、自分で手に持って食べられるものにするなど、あせらず、おらかな気持ちで対応しましょう。

- ☆乳児の水分補給は牛乳が出ます。
- ☆15日はお誕生日会です。
- ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

