

2022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  | 水 | ごはん<br>みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)<br>あじフライ(乳児さわら)<br>ごま和え        | マシュマロおこし<br>牛乳<br>オレンジ    | 米 コーンフレーク<br>油 マシュマロ<br>小麦粉 パン粉<br>バター ごま<br>三温糖 | 牛乳 あじ みそ<br>油揚げ さわら       | もやし オレンジ<br>にんじん 玉ねぎ<br>きゅうり                         | 牛乳<br>おにぎり  |
| 2  | 木 | 茄子とトマトのスパゲティー<br>コンソメスープ(キャベツ・人参)<br>かぼちゃサラダ       | 焼豚チャーハン<br>麦茶<br>バナナ      | スパゲティー 米<br>油 マヨドレ                               | たまご 豚もも肉<br>チーズ           | かぼちゃ トマト<br>バナナ 玉ねぎ<br>にんじん なす<br>きゅうり キャベツ<br>ねぎ    | 牛乳<br>ぞうすい  |
| 3  | 金 | ごはん<br>すまし汁(小ねぎ・舞茸)<br>鶏の照り焼き<br>ひじき煮              | じゃがハムパイ<br>牛乳<br>キウイフルーツ  | 米 パイ皮<br>じゃがいも マヨドレ<br>三温糖 油                     | 牛乳 鶏もも肉<br>ハム 油揚げ         | キウイフルーツ<br>まい茸 にんじん<br>さやいんげん ねぎ<br>ひじき パナナ          | 牛乳<br>にゅうめん |
| 4  | 土 | ブルコギ丼<br>中華スープ(わかめ・ねぎ)<br>コールスローサラダ                | マフィン<br>麦茶<br>果物          | 米 小麦粉<br>バター 三温糖<br>マヨドレ ごま油<br>白いりごま            | 豚もも肉 牛乳                   | キャベツ 玉ねぎ<br>バナナ きゅうり<br>ねぎ コーン缶<br>にんじん わかめ          | 牛乳<br>おにぎり  |
| 6  | 月 | ごはん<br>みそ汁(あおさ・大根)<br>ミートローフ<br>キャベツのゆかりあえ         | おふのきな粉ラスク<br>牛乳<br>オレンジ   | 米 バター 麩<br>三温糖 パン粉                               | 牛乳 豚ひき肉<br>みそ きな粉         | キャベツ オレンジ<br>大根 玉ねぎ<br>きゅうり コーン缶<br>グリーンピース あおさ      | 牛乳<br>ぞうすい  |
| 7  | 火 | パンズ(乳児 牛乳パン)<br>おくらスープ<br>鶏のオレンジ焼き<br>じゃがいものカレーマリネ | ごま塩おにぎり<br>麦茶<br>バナナ      | パンズパン<br>じゃがいも 米<br>油 三温糖<br>牛乳パン                | 鶏もも肉                      | バナナ にんじん<br>玉ねぎ マーメレード<br>おくら ニンニク<br>しょうが           | 牛乳<br>うどん   |
| 8  | 水 | 肉わかめうどん<br>生揚げ含め煮<br>チーズ                           | じゃことコーンのごはん<br>牛乳<br>オレンジ | うどん 米 三温糖  | 牛乳 生揚げ<br>鶏もも肉 チーズ<br>しらす | 大根 オレンジ<br>にんじん コーン缶<br>小松菜 わかめ                      | 牛乳<br>おにぎり  |
| 9  | 木 | ビビンバ丼<br>中華スープ(もやし・ワカメ)<br>マカロニサラダ                 | ジャムパン<br>牛乳<br>キウイフルーツ    | 米 ジャムパン<br>マカロニ マヨドレ<br>三温糖 ごま油<br>白いりごま         | 牛乳 豚ひき肉<br>みそ             | キウイフルーツ<br>もやし ほうれん草<br>にんじん きゅうり<br>バナナ わかめ<br>しょうが | 牛乳<br>ぞうすい  |
| 10 | 金 | ごはん<br>みそ汁(玉ねぎ・お麩)<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>切り昆布煮つけ         | マドレーヌ<br>牛乳<br>バナナ        | 米 小麦粉<br>バター 三温糖<br>マヨドレ 麩 油                     | 牛乳 鮭 たまご<br>竹輪 みそ         | 玉ねぎ パナナ<br>にんじん<br>マッシュルーム<br>コーン缶<br>さやいんげん 昆布      | 牛乳<br>にゅうめん |
| 11 | 土 | 中華風そぼろごはん<br>コンソメスープ(人参・えのき)<br>キャベツサラダ            | クッキー<br>麦茶<br>果物          | 米 小麦粉<br>バター 三温糖<br>マヨドレ 油<br>片栗粉 ごま油            | 豚ひき肉                      | 玉ねぎ キャベツ<br>バナナ にんじん<br>えのき きゅうり<br>グリーンピース          | 牛乳<br>おにぎり  |
| 13 | 月 | ごはん<br>かきたま汁(卵・ねぎ)<br>肉豆腐<br>空豆                    | ココアトースト<br>牛乳<br>キウイフルーツ  | 米 食パン<br>バター 三温糖<br>油 食パン                        | 牛乳 豆腐<br>豚肉 たまご           | キウイフルーツ<br>玉ねぎ そら豆<br>にんじん ねぎ<br>バナナ                 | 牛乳<br>ぞうすい  |
| 14 | 火 | バターロール<br>トマトスープ<br>タンドリーチキン<br>もやしサラダ             | ゆかりおにぎり<br>麦茶<br>バナナ      | バターロール 米<br>マカロニ 三温糖<br>ごま油                      | 鶏もも肉 ヨーグルト                | もやし パナナ<br>にんじん 玉ねぎ<br>きゅうり トマト                      | 牛乳<br>うどん   |
| 15 | 水 | ごはん<br>みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)<br>あじフライ(乳児さわら)<br>ごま和え        | マシュマロおこし<br>牛乳<br>オレンジ    | 米 コーンフレーク<br>油 マシュマロ<br>小麦粉 パン粉<br>バター ごま<br>三温糖 | 牛乳 あじ みそ<br>油揚げ さわら       | もやし オレンジ<br>にんじん 玉ねぎ<br>きゅうり                         | 牛乳<br>おにぎり  |
| 16 | 木 | 茄子とトマトのスパゲティー<br>コンソメスープ(キャベツ・人参)<br>かぼちゃサラダ       | 焼豚チャーハン<br>麦茶<br>バナナ      | スパゲティー 米<br>油 マヨドレ                               | たまご 豚もも肉<br>チーズ           | かぼちゃ トマト<br>バナナ 玉ねぎ<br>にんじん なす<br>きゅうり キャベツ<br>ねぎ    | 牛乳<br>ぞうすい  |
| 17 | 金 | ごはん<br>すまし汁(小ねぎ・舞茸)<br>鶏の照り焼き<br>ひじき煮              | じゃがハムパイ<br>牛乳<br>キウイフルーツ  | 米 パイ皮<br>じゃがいも<br>マヨドレ 三温糖<br>油                  | 牛乳 鶏もも肉<br>ハム 油揚げ         | キウイフルーツ<br>まい茸 にんじん<br>さやいんげん ねぎ<br>ひじき パナナ          | 牛乳<br>にゅうめん |
| 18 | 土 | ブルコギ丼<br>中華スープ(わかめ・ねぎ)<br>コールスローサラダ                | マフィン<br>麦茶<br>果物          | 米 小麦粉<br>バター 三温糖<br>マヨドレ ごま油<br>白いりごま            | 豚もも肉 牛乳                   | キャベツ 玉ねぎ<br>バナナ きゅうり<br>ねぎ コーン缶<br>にんじん わかめ          | 牛乳<br>おにぎり  |

| 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   |             |
| 20                      | 月 | ごはん<br>みそ汁(あおさ・大根)<br>ミートローフ<br>キャベツのゆかりあえ              | おふのきな粉ラスク<br>牛乳<br>オレンジ   | 米 バター 麩<br>三温糖 パン粉                       | 牛乳 豚ひき肉<br>みそ きな粉                             | キャベツ オレンジ<br>大根 玉ねぎ<br>きゅうり コーン缶<br>グリーンピース あおさ      | 牛乳<br>ぞうすい  |
| 21                      | 火 | パンズ(乳児 牛乳パン)<br>おくらスープ<br>鶏のオレンジ焼き<br>じゃがいものカレーマリネ      | ごま塩おにぎり<br>麦茶<br>バナナ      | パンズパン<br>じゃがいも 米<br>油 三温糖<br>牛乳パン        | 鶏もも肉  | バナナ にんじん<br>玉ねぎ マーメイド<br>おくら ニンニク<br>しょうが            | 牛乳<br>うどん   |
| 22                      | 水 | かたつむりごはん<br>コンソメスープ(かぶ・人参)<br>鶏肉の塩こうじ焼き<br>キャベツとコーンのソテー | チーズケーキ<br>牛乳<br>オレンジ      | 米 三温糖<br>小麦粉 油                           | 牛乳 鶏もも肉<br>ソーセージ<br>生クリーム<br>チーズ たまご          | キャベツ かぶ<br>オレンジ にんじん<br>コーン缶 干しぶどう<br>レモン果汁          | 牛乳<br>おにぎり  |
| 23                      | 木 | ビビンバ丼<br>中華スープ(もやし・ワカメ)<br>マカロニサラダ                      | ジャムパン<br>牛乳<br>キウイフルーツ    | 米 ジャムパン<br>マカロニ マヨドレ<br>三温糖 ごま油<br>白いりごま | 牛乳 豚ひき肉<br>みそ                                 | キウイフルーツ<br>もやし ほうれん草<br>にんじん きゅうり<br>バナナ わかめ<br>しょうが | 牛乳<br>ぞうすい  |
| 24                      | 金 | ごはん<br>みそ汁(玉ねぎ・お麩)<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>切り昆布煮つけ              | マドレーヌ<br>牛乳<br>バナナ        | 米 小麦粉<br>バター 三温糖<br>マヨドレ 麩 油             | 牛乳 鮭 たまご<br>竹輪 みそ                             | 玉ねぎ バナナ<br>にんじん<br>マッシュルーム<br>コーン缶<br>さやいんげん 昆布      | 牛乳<br>にゅうめん |
| 25                      | 土 | 中華風そぼろごはん<br>コンソメスープ(人参・えのき)<br>キャベツサラダ                 | クッキー<br>麦茶<br>果物          | 米 小麦粉 バター<br>三温糖 マヨドレ 油<br>片栗粉 ごま油       | 豚ひき肉  | 玉ねぎ キャベツ<br>バナナ にんじん<br>えのき きゅうり<br>グリーンピース          | 牛乳<br>おにぎり  |
| 27                      | 月 | ごはん<br>かきたま汁(卵・ねぎ)<br>肉豆腐<br>空豆                         | ココアトースト<br>牛乳<br>キウイフルーツ  | 米 食パン<br>バター 三温糖<br>油 食パン                | 牛乳 豆腐<br>豚肉 たまご                               | キウイフルーツ<br>玉ねぎ そら豆<br>にんじん ねぎ<br>バナナ                 | 牛乳<br>ぞうすい  |
| 28                      | 火 | バターロール<br>トマトスープ<br>タンドリーチキン<br>もやしサラダ                  | ゆかりおにぎり<br>麦茶<br>バナナ      | バターロール 米<br>マカロニ 三温糖<br>ごま油              | 鶏もも肉 ヨーグルト                                    | もやし バナナ<br>にんじん 玉ねぎ<br>きゅうり トマト                      | 牛乳<br>うどん   |
| 29                      | 水 | 肉わかめうどん<br>生揚げ含め煮<br>チーズ                                | じゃことコーンのごはん<br>牛乳<br>オレンジ | うどん 米 三温糖                                | 牛乳 生揚げ<br>鶏もも肉<br>キャンディーチーズ<br>しらす<br>切れてるチーズ | 大根 オレンジ<br>にんじん コーン缶<br>小松菜 わかめ                      | 牛乳<br>おにぎり  |
| 30                      | 木 | 鶏丼<br>すまし汁(なめこ・玉ねぎ)<br>春雨サラダ                            | フルーツポンチ<br>牛乳<br>リッツ      | 米 三温糖 春雨<br>リッツ 油 ごま油                    | 牛乳 鶏もも肉<br>ハム                                 | 玉ねぎ バナナ 桃<br>みかん缶 パイナップル<br>きゅうり なめこ<br>にんじん グリンピース  | 牛乳<br>ぞうすい  |
| 1か月の平均栄養量<br>(幼児・おやつ含む) |   | エネルギー   | 529 kcal                  | 鉄  | 1.8 mg  |  |             |
|                         |   | たんぱく質   | 18.9 g                    | カルシウム                                    | 150 mg  |  |             |
|                         |   | 脂 質   | 17.2 g                    | ビタミンC                                    | 33 mg   |  |             |
|                         |   | 塩 分   | 1.9 g                     | 食物繊維                                     | 3.9 g   |  |             |

## 「食べる機能」に合わせた食事

子どもは、大人が思ったように食事を食べてはくれないものです。特に乳幼児期では、食べる機能が未熟なため、上手に噛んだり、飲み込んだりすることができません。また、偏食やむら食い、小食など、保護者の悩みは尽きません。今回は、ストレスなく食事を楽しむために、「子どもの食べる機能」について学び、子どもの発達を理解しましょう。

## ★子どもの口の中はどうなっているの？

大人は、食べるために必要な機能を備え、経験を積んでいるため、誰もが意識せずとも上手に食べることができます。その一方で、子どもは未熟で経験が少ないため、噛むことが苦手です。子どもたちは、日々「口の中の変化(機能発達)」の影響を受けながら、新しい食べ物に挑戦しています。周囲の大人は、頑張っている子どもをおおらかな気持ちで見守りましょう。



- ☆乳児の朝の水分補給は牛乳が出ます。
- ☆22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。

## 調理法による「噛みごたえ」の違い

※育てようかむ力: 柳沢 幸江 少年写真新聞社 発行

- ・カレーライス: 「骨付き肉・大きめの乱切り(野菜)」は、「薄切り肉・さいのめ切り(野菜)」の3倍の噛みごたえ
- ・キャベツ: 「生のキャベツ」は、しっかりと煮た「ポトフの具のキャベツ」の7倍の噛みごたえ
- ・かまぼこ: 普通に切ったかまぼこは、みじん切りにしたかまぼこの2倍の噛みごたえ