

2023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	木	ちゃんぽん風うどん ささみのマヨ和え ゆでそら豆	鮭おにぎり(海苔) 麦茶 りんご	うどん 米 マヨドレ ごま油	ささみ 豚もも肉 鮭 かまぼこ(卵なし)	りんご もやし そら豆 にんじん ほうれん草 キャベツ たけのこ しい苺 のり	牛乳 ぞうすい
2	金	ふりかけごはん すまし汁(わかめ・玉ねぎ) 豚肉の香味焼き ブロッコリーおかか和え	フライドポテト 牛乳 バナナ	じゃがいも 米 油	牛乳 豚ロース かつお節	バナナ ブロッコリー 玉ねぎ にんじん ねぎ わかめ ニンニク 青のり	牛乳 にゅうめん
3	土	鶏井 中華スープ(ネギ・豆腐) お浸し	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 油 ごま油	鶏もも肉 豆腐 牛乳	もやし 玉ねぎ バナナ にんじん ほうれん草 ねぎ グリーンピース	牛乳 おにぎり
5	月	ツナカレーライス コンソメスープ(キャベツ・コーン) マカロニサラダ	ココアトースト 牛乳 オレンジ	米 食パン じゃがいも マカロニ バター 三温糖 マヨドレ 油 食パン	牛乳 ツナ	玉ねぎ にんじん オレンジ キャベツ きゅうり コーン缶	牛乳 ぞうすい
6	火	牛乳パン 白菜スープ(わかめ) チキンディアブロ風 子ぎつねサラダ	ライスピザ 牛乳 キウイフルーツ	牛乳パン 米 パン粉 三温糖 油 牛乳パン	牛乳 鶏もも肉 チーズ 油揚げ かつお節	キウイフルーツ 白菜 レタス 水菜 玉ねぎ きゅうり ピーマン コーン缶 わかめ	牛乳 うどん
7	水	ごはん みそ汁(ねぎ・なめこ) 南蛮漬(乳児さわら 幼児あじ) 切り昆布煮つけ	マドレーヌ 牛乳 パイナップル	米 小麦粉 バター 三温糖 油 片栗粉	牛乳 あじ たまご 竹輪 みそ さわら	パイナップル にんじん なめこ ねぎ 赤パプリカ 玉ねぎ さやいんげん 昆布	牛乳 おにぎり
8	木	スパゲティミートソース おくらスープ ポテトサラダ	梅じゃこおにぎり 牛乳 りんご	スパゲティ じゃがいも 米 マヨドレ 油 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 チーズ しらす	りんご 玉ねぎ きゅうり おくら コーン缶 にんじん ピーマン セロリ 梅干 ニンニク	牛乳 ぞうすい
9	金	ごはん すまし汁(みつば・玉ねぎ) 鮭の青のり焼き 大根サラダ	マシュマロおこし 牛乳 バナナ	米 コーンフレーク マシュマロ バター 三温糖 油	牛乳 鮭 ツナ 鮭	大根 パナナ 玉ねぎ きゅうり みつば 青のり	牛乳 にゅうめん
10	土	中華風そぼろごはん(鶏) コンソメスープ(人参・白菜) のり和え	黒糖蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 黒糖 油 片栗粉 三温糖 ごま油	鶏ひき肉 牛乳	もやし 玉ねぎ にんじん パナナ 白菜 きゅうり グリーンピース のり	牛乳 おにぎり
12	月	ビビンバ丼 わかめスープ 切干大根サラダ	パンケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 三温糖 バター ごま油 油 白いりごま	牛乳 豚ひき肉 ハム スキムミルク みそ	ほうれん草 しょうが パイナップル にんじん オレンジ もやし 玉ねぎ きゅうり 切干大根 わかめ	牛乳 ぞうすい
13	火	バターボール コーンスープ チキンかつ 野菜炒め	ソース焼きそば 牛乳 キウイフルーツ	バターボール 蒸し中華めん 油 パン粉 小麦粉 バター 白いりごま	牛乳 鶏もも肉 生クリーム 豚もも肉	キウイフルーツ もやし キャベツ 玉ねぎ とうもろこし にんじん コーン缶 青のり	牛乳 うどん
14	水	ごはん みそ汁(まいたけ・こねぎ) かじきのおろし煮 ひじきサラダ	ジャムパン 牛乳 パイナップル	米 ジャムパン マヨドレ 片栗粉 三温糖 ジャムパン	牛乳 かじき みそ かじき	パイナップル 大根 まい苺 きゅうり にんじん コーン缶 ひじき ねぎ	牛乳 おにぎり
15	木	ちゃんぽん風うどん ささみのマヨ和え ゆでそら豆	鮭おにぎり(海苔) 麦茶 りんご	うどん 米 マヨドレ ごま油	ささみ 豚もも肉 鮭 かまぼこ(卵なし)	りんご もやし そら豆 にんじん ほうれん草 キャベツ たけのこ しい苺 のり	牛乳 ぞうすい
16	金	ごはん すまし汁(あおさ・玉ねぎ) 鶏の竜田揚げ カタツムリポテトサラダ	ケーキ(幼児) にんじんケーキ(乳児) 麦茶	米 じゃがいも 油 片栗粉 マヨドレ ブリッツ 小麦粉 三温糖 バター	鶏もも肉 ウインナー 牛乳 デザートホイップ スキムミルク	玉ねぎ きゅうり にんじん あおさ しょうが みかん缶	牛乳 にゅうめん
17	土	鶏井 中華スープ(ネギ・豆腐) お浸し	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 油 ごま油	鶏もも肉 豆腐 牛乳	もやし 玉ねぎ パナナ にんじん ほうれん草 ねぎ グリンピース	牛乳 おにぎり
19	月	ツナカレーライス コンソメスープ(キャベツ・コーン) マカロニサラダ	ココアトースト 牛乳 オレンジ	米 食パン じゃがいも マカロニ バター 三温糖 マヨドレ 油	牛乳 ツナ	玉ねぎ にんじん オレンジ キャベツ きゅうり コーン缶	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	
20	火	牛乳パン 白菜スープ(わかめ) チキンディアブロ風 子ぎつねサラダ	ライスピザ 牛乳 キウイフルーツ	牛乳パン 米 パン粉 三温糖 油	牛乳 鶏もも肉 チーズ 油揚げ かつお節	キウイフルーツ 白菜 レタス 水菜 玉ねぎ きゅうり ピーマン コーン缶 わかめ	牛乳 うどん
21	水	ごはん みそ汁(ねぎ・なめこ) 南蛮漬け(乳児さわら 幼児あじ) 切り昆布煮つけ	マドレーヌ 牛乳 パイナップル	米 小麦粉 バター 三温糖 油 片栗粉	牛乳 あじ たまご 竹輪 みそ さわら	パイナップル にんじん なめこ ねぎ 赤パプリカ 玉ねぎ さやいんげん 昆布	牛乳 おにぎり
22	木	スパゲティミートソース おくらスープ ポテトサラダ	梅じゃこおにぎり 麦茶 りんご	じゃがいも スパゲティ 米 マヨドレ 油 片栗粉	豚ひき肉 チーズ しらす	りんご 玉ねぎ きゅうり おくら コーン缶 にんじん ピーマン セロリ 梅干 ニンニク	牛乳 ぞうすい
23	金	ごはん すまし汁(みつば・玉ねぎ) 鮭の青のり焼き 大根サラダ	マシュマロおこし 牛乳 バナナ	米 コーンフレーク マシュマロ バター 三温糖 油	牛乳 鮭 ツナ 鮭	大根 パナナ 玉ねぎ きゅうり みつば 青のり	牛乳 にゅうめん
24	土	中華風そぼろごはん(鶏) コンソメスープ(人参・白菜) のり和え	黒糖蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 黒糖 油 片栗粉 三温糖 ごま油	鶏ひき肉 牛乳	もやし 玉ねぎ にんじ ん パナナ 白菜 きゅう り グリンピース のり	牛乳 おにぎり
26	月	ビビンバ丼 わかめスープ 切干大根サラダ	パンケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 三温糖 バター ごま油 油 白いりごま	牛乳 豚ひき肉 ハム スキムミルク みそ	ほうれん草 パイナップ ル にんじん オレンジ もやし 玉ねぎ きゅうり 切干大根 わかめ しょうが	牛乳 ぞうすい
27	火	バターボール コーンスープ チキンかつ 野菜炒め	ソース焼きそば 牛乳 キウイフルーツ	バターボール 蒸し中華めん 油 パン粉 小麦粉 バター 白いりごま	牛乳 鶏もも肉 生クリーム 豚もも肉	キウイフルーツ もやし キャベツ 玉ねぎ とうもろこし にんじん コーン缶 青のり	牛乳 うどん
28	水	ごはん みそ汁(まいたけ・こねぎ) かじきのおろし煮 ひじきサラダ	ジャムパン 牛乳 パイナップル	米 ジャムパン マヨドレ 片栗粉 三温糖 ジャムパン	牛乳 かじき みそ かじき	パイナップル 大根 まい茸 きゅうり にんじん コーン缶 ひじき ねぎ	牛乳 おにぎり
29	木	野菜タンメン 生揚げ含め煮 チーズ	ゆかりおにぎり 麦茶 りんご	中華めん 米 ごま 油 三温糖	生揚げ 豚もも肉 キャンディーチーズ 切れてるチーズ	りんご キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん コーン缶	牛乳 ぞうすい
30	金	ごはん けんちん汁 豚肉みそやき ブロッコリーおかか和え	フライドポテト 牛乳 バナナ	じゃがいも 米 油 ごま油 三温糖	牛乳 豚ロース 豆腐 油揚げ みそ かつお節	大根 パナナ にんじん ブロッコリー ねぎ ごぼう しょうが 青のり	牛乳 にゅうめん

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	559 kcal	鉄	1.8 mg
	たんぱく質	19.8 g	カルシウム	162 mg
	脂 質	18.3 g	ビタミンC	34 mg
	塩 分	1.9 g	食物繊維	4.7 g

「ゆっくりとよく噛んで食べる」ことの大切さ

子どもにとって食べることは、「遊び」と並んで大きな関心事であり、生活の中心です。特に機能発達が著しい乳幼児期の「食べること」は「栄養を摂取すること」だけにとどまりません。今回は、食事をおいしく、安全に食べるために、「噛むこと」に注目をして、幼児期に獲得したい食べ方についてお伝えします。

★幼児期に獲得したい食べ方

- ・6月の誕生会は16日です。
- ・朝の乳児の水分補給は牛乳が出ます。
- ・やむおえずメニューを変更する場合があります。



- ・食べ物を見て認識する
・意欲的に食べようとする
- ・ゆっくりよく噛む
(咀嚼回数が多い)
・鼻呼吸で口を閉じて食べる
- ・適切な量を口に運ぶ
・適量をかじり取る
- ・ある程度の時間で
食べ進めることができる
- ・手と口が協調して動き
こぼさずに食べられる
・食具を適切に使う
- ・姿勢よく食べられる
・座位のバランス(体幹)がとれる