

2024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	土	ブルコギ丼(鶏) コンソメスープ(人参・えのき) コールスローサラダ	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 白いりごま ごま油	鶏もも肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ バナナ にんじん えのき きゅうり コーン缶	牛乳 おにぎり
3	月	ごはん みそ汁(あおさ・大根) かじきステーキ 野菜炒め	りんごケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖 油	牛乳 かじき みそ スキムミルク	もやし キャベツ オレンジ 大根 りんご にんじん あおさ	牛乳 ぞうすい
4	火	ブリオッシュ コンソメスープ(かぶ・ベーコン) ミートローフ マカロニサラダ	わかめおにぎり 麦茶 パイナップル 	ブリオッシュ 米 マカロニ マヨドレ パン粉	豚ひき肉 牛乳 チーズ ベーコン かつお節	パイナップル かぶ 玉ねぎ きゅうり にんじん コーン缶 グリーンピース	牛乳 うどん
5	水	チキンカレーライス すまし汁(白菜・おふ) のり和え	イチゴパイ 牛乳 バナナ	米 パイ皮 じゃがいも 油 麩 バター	牛乳 鶏もも肉	玉ねぎ もやし にんじん バナナ 白菜 きゅうり ジャム のり	牛乳 おにぎり
6	木	茄子とトマトのスパゲティー おくらスープ サツマイモサラダ	マドレーヌ 牛乳 オレンジ	スパゲティー さつまいも 小麦粉 バター 三温糖 油 マヨドレ	牛乳 たまご 豚もも肉 ダイスカットチーズ チーズ	トマト オレンジ 玉ねぎ にんじん なす きゅうり おくら	牛乳 ぞうすい
7	金	ふりかけごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 鶏の照り焼き ワカメときゅうりのサラダ	インディアン焼きそば 牛乳 キウイフルーツ	米 蒸し中華めん 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 豚もも肉 みそ	キウイフルーツ もやし 玉ねぎ きゅうり なめこ にんじん ピーマン わかめ	牛乳 にゅうめん
8	土	鶏丼 コンソメスープ(大根・コーン) お浸し	きな粉蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油	鶏もも肉 牛乳 きな粉	もやし 玉ねぎ バナナ コーン にんじん ほうれん草 グリーンピース 人参	牛乳 おにぎり
10	月	ごはん みそ汁(豆腐・じゃがいも) ごま和え さわらのてりやき	チーズマフィン 牛乳 オレンジ	米 ホットケーキ粉 じゃがいも 三温糖 バター ごま	牛乳 さわら 豆腐 チーズ みそ さわら	もやし オレンジ にんじん きゅうり	牛乳 ぞうすい
11	火	コッペパン トマトスープ(マカロニ) 鶏のオレンジ焼き キャベツサラダ	五平もち 牛乳 キウイフルーツ	コッペパン 米 マカロニ 白いりごま マヨドレ 三温糖	牛乳 鶏もも肉 みそ	キウイフルーツ キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン缶 トマト マーメレード ニンニク しょうが	牛乳 うどん
12	水	マーボー丼 すまし汁(にんじん・油揚げ) 切干大根サラダ	パンプティング 牛乳 バナナ	米 食パン 砂糖 油 三温糖 片栗粉	牛乳 豆腐 豚ひき肉 たまご ハム 油揚げ みそ	ねぎ バナナ にんじん きゅうり 切干大根 しょうが	牛乳 おにぎり
13	木	わかめうどん 高野豆腐うま煮 ゆでそら豆 	鮭の味噌バター風ピラフ 麦茶 オレンジ	うどん 米 バター 油 三温糖	鶏もも肉 高野豆腐 鮭 みそ	玉ねぎ にんじん 大根 そら豆 オレンジ コーン缶 さやいんげん わかめ	牛乳 ぞうすい
14	金	ごはん すまし汁(ねぎ・白菜) 豚マヨ焼き 春雨サラダ	あんぱん 牛乳 キウイフルーツ	米 あんぱん 春雨 マヨドレ 三温糖 ごま油 あんぱん	牛乳 豚ロース ハム	キウイフルーツ 白菜 きゅうり ねぎ にんじん しょうが	牛乳 にゅうめん
15	土	肉味噌丼 中華スープ(大根・しめじ) キャベツとツナの和え物	マーブルケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 三温糖 油 ごま油	鶏もも肉 牛乳 ツナ たまご みそ	玉ねぎ キャベツ バナナ 大根 にんじん しめじ ジャム	牛乳 おにぎり
17	月	ごはん みそ汁(あおさ・大根) かじきステーキ 野菜炒め	りんごケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖 油	牛乳 かじき みそ スキムミルク	もやし キャベツ オレンジ 大根 りんご にんじん あおさ	牛乳 ぞうすい
18	火	ブリオッシュ コンソメスープ(かぶ・ベーコン) ミートローフ マカロニサラダ	わかめおにぎり 麦茶 パイナップル	ブリオッシュ 米 マカロニ マヨドレ パン粉	豚ひき肉 牛乳 チーズ ベーコン かつお節	パイナップル かぶ 玉ねぎ きゅうり にんじん コーン缶 グリーンピース	牛乳 うどん
19	水	ケチャップライス コンソメスープ 鶏肉のカレー風味から揚げ ブロッコリーサラダ	カエルのクッキー 牛乳 バナナ 	米 小麦粉 バター 片栗粉 三温糖 ごま油	牛乳 鶏肉 生クリーム	玉ねぎ ブロッコリー バナナ とうもろこし にんじん ミックスベジタブル コーン缶 しょうが	牛乳 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	木	茄子とトマトのスパゲティー おくらスープ サツマイモサラダ	マドレーヌ 牛乳 オレンジ	スパゲティー さつまいも 小麦粉 バター 三温糖 油 マヨドレ	牛乳 たまご 豚もも肉 ダイスカットチーズ チーズ	トマト オレンジ 玉ねぎ にんじん なす きゅうり おくら	牛乳 ぞうすい
21	金	ふりかけごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 鶏の照り焼き ワカメときゅうりのサラダ	インディアン焼きそば 牛乳 キウイフルーツ	米 蒸し中華めん 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 豚もも肉 みそ	キウイフルーツ もやし 玉ねぎ きゅうり なめこ にんじん ピーマン わかめ	牛乳 にゅうめん
22	土	鶏丼 コンソメスープ(かぶ・人参) お浸し	きな粉蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油	鶏もも肉 牛乳 きな粉	もやし 玉ねぎ バナナ かぶ にんじん ほうれん草 グリーンピース 人参	牛乳 おにぎり
24	月	ごはん みそ汁(豆腐・じゃがいも) ごま和え さわらのてりやき	チーズマフィン 牛乳 オレンジ	米 ホットケーキ粉 じゃがいも 三温糖 バター ごま	牛乳 さわら 豆腐 チーズ みそ	もやし オレンジ にんじん きゅうり	牛乳 ぞうすい
25	火	コッペパン トマトスープ(マカロニ) 鶏のオレンジ焼き キャベツサラダ	五平もち 牛乳 キウイフルーツ	コッペパン 米 マカロニ 白いりごま マヨドレ 三温糖	牛乳 鶏もも肉 みそ	キウイフルーツ キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン缶 トマト マーメレード ニンニク しょうが	牛乳 うどん
26	水	マーボー丼 すまし汁(にんじん・油揚げ) 切干大根サラダ	パンプティング バナナ 牛乳	米 食パン 砂糖 油 三温糖 片栗粉	牛乳 豆腐 豚ひき肉 たまご ハム 油揚げ みそ	ねぎ バナナ にんじんきゅうり 切干大根 しょうが	牛乳 おにぎり
27	木	わかめうどん 高野豆腐うま煮 ゆでそら豆 	鮭の味噌バター風ピラフ 麦茶 オレンジ	うどん 米 バター 油 三温糖	鶏もも肉 高野豆腐 鮭 みそ	玉ねぎ にんじん 大根 そら豆 オレンジ コーン缶 さやいんげん わかめ	牛乳 ぞうすい
28	金	ごはん すまし汁(ねぎ・白菜) 豚マヨ焼き 春雨サラダ	あんぱん 牛乳 キウイフルーツ	米 あんぱん 春雨 マヨドレ 三温糖 ごま油	牛乳 豚ロース ハム	キウイフルーツ 白菜 きゅうり ねぎ にんじん しょうが	牛乳 にゅうめん
29	土	肉味噌丼 中華スープ(大根・しめじ) キャベツとツナの和え物	マーブルケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 三温糖 油 ごま油	鶏もも肉 牛乳 ツナ たまご みそ	玉ねぎ キャベツ バナナ 大根 にんじん しめじ ジャム	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	550 kcal	鉄	1.8 mg		
		たんぱく質	20.2 g	カルシウム	171 mg		
		脂 質	17.8 g	ビタミンC	35 mg		
		塩 分	1.9 g	食物繊維	4.1 g		

・6月の誕生会は19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。

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。



★「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！

