2025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	
2	月	納豆ご飯 みそ汁(じゃがいも・あおさ) カレイの玉ねぎソースがけ 切り昆布煮つけ	パインケーキ 牛乳 オレンジ	米 じゃがいも 小麦粉 バター 三温糖 油 片栗粉	牛乳 かれい 納豆 竹輪 みそ スキムミルク	パイナップル オレンジ にんじん さやいんげん 玉ねぎ 昆布 あおさ	牛乳 ケチャップライス
3	火	コッペパン コンソメスープ(かぶ・コーン) チキンディアブロ風 マカロニサラダ	わかめおにぎり 麦茶 キウイフルーツ	コッペパン 米 マカロニ パン粉 マヨドレ	鶏もも肉	キウイフルーツ かぶ きゅうり にんじん コーン缶	牛乳 焼きうどん
4	水	ごはん すまし汁(椎茸・かぶ) 豆腐ハンバーグ ごま和え	蒸しパン 牛乳 バナナ	米 小麦粉 三温糖 油 ごま 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 豆腐	もやし バナナ かぶ 白菜 にんじん きゅうり 玉ねぎ 干しぶどう	牛乳 おにぎり
5	木	カレーうどん 大根とツナの煮物 チーズ	セサミトースト 牛乳 オレンジ	うどん 食パン 三温糖 マーガリン ごま 油	牛乳 豚もも肉 ツナ 切れてるチーズ	大根 にんじん オレンジ 玉ねぎ グリンピース	牛乳 パンケーキ
6	金	ごはん みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 松風焼き もやしサラダ	フライドポテト 牛乳 キウイフルーツ	じゃがいも 米 油 三温糖 白いりごま ごま油	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 みそ 高野豆腐	キウイフルーツ 玉ねぎ もやし にんじん きゅうり かぼちゃ 青のり	牛乳 チャーハン
7	土	鶏丼 コンソメスープ(しめじ・わかめ) キャベツサラダ	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 油	鶏もも肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ バナナ しめじ きゅうり にんじん グリンピース わかめ	牛乳 おにぎり
9	月	ごはん みそ汁(玉ねぎ・麸) 鮭のマヨネーズ焼き 切干大根の煮物	イチゴパイ 牛乳 オレンジ	米 パイ皮 マヨドレ 麸 三温糖 油	牛乳 みそ 油揚げ 鮭	玉ねぎ オレンジ にんじん ジャム マッシュルーム コーン缶 切干大根 さやいんげん	牛乳 ケチャップライス
10	火	牛乳パン マカロニスープ(チンゲン菜) オムレツのミートソースがけ ブロッコリーサラダ	青菜おにぎり 麦茶 キウイフルーツ	牛乳パン 米 シェルマカロニ 油 ごま油 三温糖	たまご 鶏ひき肉 牛乳 かつお節	キウイフルーツ ブロッコリー チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ 小松菜	牛乳 焼きうどん
11	水	ふりかけごはん かきたま汁(卵・小ねぎ) 野菜入り生姜焼き スティックきゅうり(マヨ)	ココアマフィン 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 油 マヨドレ	牛乳 豚肉 たまご	きゅうり バナナ にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが	牛乳 おにぎり
12	木	スパゲティナポリタン コンソメスープ(人参・えのき) ポテトサラダ	ピラフ 麦茶 オレンジ	スパゲティー じゃがいも 米 油 マヨドレ バター	豚もも肉 鶏ひき肉 チーズ	玉ねぎ にんじん オレンジ ピーマン きゅうり えのき グリンピース	牛乳 パンケーキ
13	金	ごはん みそ汁(豆腐・小松菜) チキンカツのみぞれがけ 野菜炒め	しらすピザ 牛乳 キウイフルーツ	米 餃子の皮 油 パン粉 片栗粉 小麦粉 マヨドレ 三温糖	牛乳 鶏もも肉 豆腐 しらす チーズ みそ	キウイフルーツ もやし キャベツ 大根 小松菜 にんじん 玉ねぎ コーン缶 青のり	牛乳 チャーハン
14	土	プルコギ丼 中華スープ(白菜・コーン) のり和え	クッキー 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 ごま油 白いりごま	鶏もも肉	もやし 玉ねぎ バナナ 白菜 にんじん きゅうり コーン缶 のり	牛乳 おにぎり
16	月	納豆ご飯 みそ汁(じゃがいも・あおさ) カレイの玉ねぎソースがけ 切り昆布煮つけ	パインケーキ 牛乳 オレンジ	米 じゃがいも 小麦粉 バター 三温糖 油 片栗粉	牛乳 かれい 納豆 竹輪 みそ スキムミルク	パイナップル オレンジ にんじん さやいんげん 玉ねぎ 昆布 あおさ	牛乳 ケチャップライス
17	火	コッペパン コンソメスープ(かぶ・コーン) チキンディアブロ風 マカロニサラダ	わかめおにぎり 麦茶 キウイフルーツ	コッペパン 米 マカロニ パン粉 マヨドレ	鶏もも肉	キウイフルーツ かぶ きゅうり にんじん コーン缶	牛乳 焼きうどん
18	水	ごはん すまし汁(椎茸・かぶ) 豆腐ハンバーグ ごま和え	蒸しパン 牛乳 バナナ	米 小麦粉 三温糖 油 ごま 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 豆腐	もやし バナナ かぶ 白菜 にんじん きゅうり 玉ねぎ 干しぶどう	牛乳 おにぎり
19	木	中華ごはん わかめスープ ひよこしゅうまい ブロッコリー(マヨ)	紅茶のパウンドケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 マヨドレ 焼売の皮 バター 三温糖 ごま油 メープルシロップ 片栗粉 黒ゴマ	牛乳 鶏ひき肉 生クリーム たまご	ねぎ オレンジ ブロッコリー 玉ねぎ にんじん しめじ コーン缶 わかめ しょうが	牛乳 パンケーキ

2025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 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	補食
20	金	ごはん みそ汁（かぼちゃ・ねぎ） 松風焼き もやしサラダ	フライドポテト 牛乳 キウイフルーツ	じゃがいも　米　油 三温糖　白いりごま ごま油	牛乳　豆腐 鶏ひき肉　みそ 高野豆腐	キウイフルーツ　玉ねぎ もやし　にんじん きゅうり　かぼちゃ 青のり	牛乳 チャーハン
21	土	鶏丼 コンソメスープ(しめじ・わかめ) キャベツサラダ	マフィン 麦茶 果物	米　小麦粉　バター 三温糖　マヨドレ　油	鶏もも肉　牛乳	キャベツ　玉ねぎ バナナ　しめじ　きゅうり にんじん　グリンピース わかめ	牛乳 おにぎり
23	月	ごはん みそ汁（玉ねぎ・麸） 鮭のマヨネーズ焼き 切干大根の煮物	イチゴパイ 牛乳 オレンジ	米　パイ皮　マヨドレ 麸　三温糖　油	牛乳　鮭　みそ 油揚げ	玉ねぎ　オレンジ にんじん　ジャム マッシュルーム コーン缶　切干大根 さやいんげん	牛乳 ケチャップライス
24	火	牛乳パン マカロニスープ（チンゲン菜） オムレツのミートソースがけ ブロッコリーサラダ	青菜おにぎり 麦茶 キウイフルーツ	牛乳パン　米 シェルマカロニ　油 ごま油　三温糖	たまご　鶏ひき肉 牛乳　かつお節	キウイフルーツ ブロッコリー　チンゲン菜 にんじん　玉ねぎ 小松菜	牛乳 焼きうどん
25	水	ふりかけごはん かきたま汁（卵・小ねぎ） 野菜入り生姜焼き スティックきゅうり(マヨ)	ココアマフィン 牛乳 バナナ	米　小麦粉　バター 三温糖　油　マヨドレ	牛乳　豚肉　たまご	きゅうり　バナナ にんじん　玉ねぎ　ねぎ しょうが	牛乳 おにぎり
26	木	スパゲティナポリタン コンソメスープ(人参・えのき) ポテトサラダ	ピラフ 麦茶 オレンジ	スパゲティー じゃがいも　米　油 マヨドレ　バター	豚もも肉　鶏ひき肉 チーズ	玉ねぎ　にんじん オレンジ　ピーマン きゅうり　えのき グリンピース	牛乳 パンケーキ
27	金	ごはん みそ汁（豆腐・小松菜） チキンカツのみぞれがけ 野菜炒め	しらすピザ 牛乳 キウイフルーツ	米　餃子の皮　油 パン粉　片栗粉 小麦粉　マヨドレ 三温糖	牛乳　鶏もも肉　豆腐 しらす　チーズ　みそ	キウイフルーツ　もやし キャベツ　大根　小松菜 にんじん　玉ねぎ コーン缶　青のり	牛乳 チャーハン
28	土	ブルコギ丼 中華スープ(白菜・コーン) のり和え	クッキー 麦茶 果物	米　小麦粉　バター 三温糖　ごま油 白いりごま	鶏もも肉	もやし　玉ねぎ　バナナ 白菜　にんじん　きゅうり コーン缶　のり	牛乳 おにぎり
30	月	ごはん みそ汁（大根・油揚げ） 豚肉の香味焼き 春雨サラダ	にんじんケーキ 牛乳 オレンジ	米　小麦粉　バター 三温糖　春雨 ごま油	牛乳　豚ロース　みそ ハム　油揚げ スキムミルク	大根　オレンジ にんじん　きゅうり　ねぎ ニンニク	牛乳 ケチャップライス

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）				
エネルギー	552 kcal	鉄	1.9 mg
たんぱく質	20.0 g	カルシウム	159 mg
脂　質	19.0 g	ビタミンC	41 mg
塩　分	1.8 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。
・やむを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。

★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



大きめにカットしてかじり取る

2・食事中の環境



食事に集中できる環境



正しい姿勢で食べる

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


会話を楽しみながら食べる