



令和5年6月号 保育幼稚園課

乳幼児期の発達には、個人差があります。しっかり噛めるまでは、月齢や年齢で考えるのではなく、発達に合わせた噛みやすい食材、調理方法にしましょう。

また、子どもは大人の噛む様子を観察しながら学習していきます。大人もしっかり噛むように心がけましょう



「食べる機能」を育てましょう

★幼児期に獲得したい食べ方



＜よく噛んで食べると・・・＞

- ① 唾液の分泌により、消化吸収がよくなります
- ② 食べ物本来の味を味わうことができます
- ③ 菌茎の血行が良くなり、健康な歯の土台を作ります
- ④ むし歯や肥満の予防につながります
- ⑤ 噛む動作は、あごや顔の筋肉を発達させます
- ⑥ 脳細胞が刺激されて、脳の機能が活性化されます

★「よくある悩み」と「食べる機能」との関連

理由 1～2歳 ↓ 悩み	食べる機能との関連								理由 3～6歳 ↓ 悩み
	噛む力が弱い	手づかみ食べが苦手 (手と口の共同作業)	食具を上手に使えない (口に入らず、入れにくい)	舌の集める力や 頬の力が弱い	一口量が覚え られない	前歯部交換期で、 口唇の閉鎖が困難	6歳臼歯が生え始め、 噛むと痛い	食形態が咀嚼力に 合っていない	
飲み込めない	☹☹	☹☹	☹☹	☹☹	☹				飲み込めない
うまく噛めない チュチュ食べ	☹☹	☹☹	☹	☹					飲み込んだ後、噛んだものが 歯と唇・頬の間に残る
遊び食べ	☹☹	☹☹	☹	☹					遊び食べ
丸飲み	☹☹	☹	☹			☹	☹		丸飲み
犬食い (姿勢が悪い)		☹	☹☹			☹			姿勢が悪い
こぼす	☹	☹	☹						
	☹		☹	☹	☹				小食
	☹		☹	☹			☹	☹	偏食
	☹		☹	☹	☹		☹	☹	食べるのが遅い
	☹	☹	☹	☹	☹			☹	食欲がない

参考 「乳幼児の食べる力の発達チャート」 (東京都保健所)

保育園の給食から **カリコリ漬け**

材料【3人分】

- キャベツ(1cm幅の短冊切り) 葉2～3枚
- きゅうり(千切り) 1/2本
- たくあん(千切り) 30g(約4cm)
- しょうゆ・塩 適宜
- ごま 適宜

作り方

- ① キャベツは、茹でる。
- ② きゅうりは塩もみをする。(塩は分量外)
- ③ ①、②、たくあん、しょうゆ、ごまを混ぜ合わせる。

よく噛んで食べよう

※保育園、こども園の給食では、食中毒予防のために、きゅうりも加熱しています。

6月の献立予定表

令和5年度 御飯場市 保育園・こども園

項目 日曜日	3歳未満児		3歳未満児・3歳以上児		3時間食	材料名(手作りのみ表示)
	10時間食	昼食	副食	献立		
1 木	牛乳 ほろソフトせんべい	ごはん	かじぎのみそ煮 野菜のこまあえ いなかに オレンジ 麦茶	かじぎ 生薬 砂糖 みそ 酒 みりん 小松菜 キャベツ 人参 こま 砂糖 しょうゆ 削り節 鶏肉 人参 大根 油揚げ じゃがいも しょうゆ みりん 葱 オレンジ 麦茶	牛乳 豆腐ボール	牛乳 ホットケーキ粉 豆腐 砂糖 塩 粉糖
2 金	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	ハヤシソース 春雨サラダ バナナ 麦茶	油 豚肉 人参 玉葱 じゃがいも マッシュルーム ハヤシルウ きゅうり ハム 油 マロニー キャベツ りんご 酢 砂糖 塩 油 バナナ 麦茶	牛乳 菓子	牛乳 菓子
3 土	牛乳 ソースせんべい	ごはん	米粉のシチュー バナナ 麦茶	ベーコン ウィンナー 人参 玉葱 じゃがいも 油 クリーム コーン 豆乳 米粉 塩 粉糖 ガラスープ バナナ 麦茶	牛乳 やわらかおかし	牛乳 やわらかおかし
5 月	牛乳 ほろソフトせんべい	ごはん	焼き鮭 切干し大根の煮物 ほうとう風うどん汁 オレンジ 麦茶	鮭 油 鶏肉 人参 切干し大根 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 豚肉 人参 かぼちゃ みそ うどん 葱 オレンジ 麦茶	プリン	プリン
6 火	牛乳 ライスクッキー	ごはん	鶏肉のオーロラソース コーンスローサラダ コーンミルクスープ バナナ 麦茶	鶏肉 しょうゆ 塩 油 でんぷん ケチャップ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ハム 油 キャベツ きゅうり りんご 酢 砂糖 塩 油 バナナ 麦茶 クリーム コーン 玉葱 じゃがいも コーン 牛乳 クリーム 鶏がらスープ 塩 パセリ 米粉	牛乳 じゃこトースト	牛乳 パン ノンエッグマヨネーズ 卵のり ちりめんじゃこ
7 水	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	白身魚の薬味ソースかけ カリコリ漬け みそ汁 オレンジ 麦茶	白身魚 でんぷん 油 りんご 酢 しょうゆ 砂糖 葱 生薬 きゅうり 人参 たくあん しょうゆ こま 削り節 じゃがいも 油揚げ わかめ みそ オレンジ 麦茶	牛乳 クッキー	牛乳 ホットケーキ粉 バター 砂糖
8 木	牛乳 ソースせんべい	ごはん	米粉のつくね焼き 人参グラッセ みそ汁 オレンジ 麦茶	豚肉 鶏肉 玉葱 塩 しょうゆ みそ 油 米粉 しょうゆ 酒 砂糖 でんぷん バター 人参 コーン 鶏がらスープ 砂糖 塩 削り節 キャベツ 油揚げ みそ オレンジ 麦茶	麦茶 わかめおにぎり	麦茶 米 わかめごはんの素
9 金	牛乳 かぼちゃポロロ	ごはん	豚肉のみそ炒め マカロニサラダ すまし汁 バナナ 麦茶	油 豚肉 生薬 人参 もやし キャベツ みそ みりん 酒 こま 油 マカロニ きゅうり コーン ハム 油 ノンエッグマヨネーズ 削り節 玉葱 わかめ 豆腐 しょうゆ 塩 バナナ 麦茶	牛乳 マッシュマロサンド	牛乳 ルヴァン マッシュマロ
10 土	牛乳 ほろソフトせんべい	ごはん	チキンカレー バナナ 麦茶	鶏ささみ じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶	牛乳 お米のデザート	牛乳 お米のデザート
12 月	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	ビビンバ(肉炒め) (もやしナムル・ほうれん草ナムル) わかめスープ バナナ 麦茶	油 にんにく 鶏肉 鶏肉 砂糖 酒 みそ しょうゆ もやし 人参 塩 しょうゆ 砂糖 りんご 酢 ほうれん草 コーン しょうゆ こま 油 こま 玉葱 鶏がらスープ 豆腐 春雨 塩 しょうゆ しょうゆ わかめ バナナ 麦茶	ヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい
13 火	牛乳 ライスクッキー	ごはん	チキンのバーベキューソースかけ ごまドレサラダ みそ汁 オレンジ 麦茶	鶏肉 生薬 しょうゆ 酒 りんご にんにく しょうゆ 砂糖 レモン汁 キャベツ 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ こま しょうゆ 削り節 えのきたけ 豆腐 みそ 葱 オレンジ 麦茶	牛乳 おやつ・ミートマカロニ	牛乳 マカロニ 豚肉 玉葱 油 鶏がらスープ ケチャップ 中濃ソース 砂糖 パセリ
14 水	牛乳 かぼちゃポロロ	ごはん	かじぎの照り焼き 酢みそあえ すまし汁 バナナ 麦茶	かじぎ しょうゆ 酒 みりん 砂糖 生薬 きゅうり かまぼこ わかめ もやし みそ 酢 砂糖 こま 削り節 人参 しめじ 豆腐 塩 しょうゆ 葱 バナナ 麦茶	牛乳 菓子	牛乳 菓子
15 木	牛乳 ほろソフトせんべい	ごはん	あんぱんまんパーク スライスパグティ 野菜スープ オレンジ 麦茶	豚肉 玉葱 パン粉 豆乳 塩 しょうゆ 油 ウィンナー ケチャップ スライスティーツナ 油漬 玉葱 油 カレールウ 中濃ソース 鶏がらスープ 塩 じゃがいも 人参 キャベツ ウィンナー 鶏がらスープ 塩 しょうゆ オレンジ 麦茶	牛乳 ロールケーキ	牛乳 ロールケーキ ホイップクリーム みかんシロップ漬
16 金	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	肉じゃが おかかあえ みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 グリンピース 油 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 きゅうり 人参 キャベツ 削り節 しょうゆ 削り節 焼豆 豆腐 みそ わかめ バナナ 麦茶	麦茶 鮭おにぎり	麦茶 米 鮭 こま
17 土	牛乳 かぼちゃポロロ	ごはん	ハヤシソース バナナ 麦茶	油 ベーコン 人参 玉葱 じゃがいも ハヤシルウ バナナ 麦茶	牛乳 やわらかおかし	牛乳 やわらかおかし
19 月	牛乳 ライスクッキー	ごはん	白身魚のコーンフ레이크焼き こぶさいも 野菜スープ オレンジ 麦茶	白身魚 塩 しょうゆ ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 カレールウ じゃがいも 塩 パセリ キャベツ 玉葱 人参 ベーコン 鶏がらスープ 塩 しょうゆ オレンジ 麦茶	牛乳 スティックパイ	牛乳 パイ生地 グラニュー糖
20 火	牛乳 ソースせんべい	ごはん	麻婆豆腐 チーズ チンゲン菜のスープ バナナ 麦茶	油 生薬 にんにく 豚肉 葱 人参 砂糖 みそ しょうゆ 豆腐 でんぷん ごま油 チーズ 鶏肉 玉葱 人参 マロニー 鶏がらスープ チンゲン菜 しょうゆ 塩 こま 油 バナナ 麦茶	牛乳 ちんすこう	牛乳 小麦粉 砂糖 油 塩
21 水	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	のしどり きゅうりのおかかあえ みそ汁 バナナ 麦茶	鶏肉 豚肉 玉葱 生薬 でんぷん みそ しょうゆ 砂糖 油 こま きゅうり キャベツ 人参 塩 しょうゆ 削り節 削り節 豆腐 あおさ みそ バナナ 麦茶	おやつうどん	ゆでうどん 塩 しょうゆ みりん 人参 わかめ 油揚げ 削り節
22 木	牛乳 ほろソフトせんべい	ごはん	かぼちゃの豆乳米粉グラタン ふりかけ ミネストローネ バナナ 麦茶	油 豚肉 玉葱 かぼちゃ 鶏がらスープ 豆乳 バター 米粉 マカロニ 生クリーム 塩 しょうゆ チーズ パン粉 ふりかけ ベーコン 玉葱 人参 トマト 鶏がらスープ 油 塩 しょうゆ バナナ 麦茶	麦茶 おかかおにぎり	麦茶 削り節 しょうゆ 米
23 金	牛乳 かぼちゃポロロ	ごはん	鶏肉とじゃがいもの甘からめ キャベツの昆布あえ みそ汁 オレンジ 麦茶	鶏肉 酒 塩 でんぷん 油 じゃがいも しょうゆ 砂糖 みりん キャベツ 人参 塩昆布 しょうゆ 削り節 もやし 油揚げ 豆腐 みそ 葱 オレンジ 麦茶	飲むヨーグルト せんべい	飲むヨーグルト せんべい
25 土	牛乳 ソースせんべい	ごはん	ウィンナーカレー バナナ 麦茶	ウィンナー じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶	牛乳 お米のデザート	牛乳 お米のデザート
26 月	牛乳 かぼちゃポロロ	ごはん	五目炒め煮 のり すまし汁 バナナ 麦茶	油 鶏肉 人参 じゃがいも さつまいも 砂糖 しょうゆ みりん でんぷん 味のり 削り節 豆腐 えのきたけ 玉葱 しょうゆ 塩 バナナ 麦茶	フルーツポンチ	みかんシロップ漬 カクテルゼリー(原材料確認) パインシロップ漬 りんごジュース
27 火	牛乳 ほろソフトせんべい	ごはん	ナゲット(ケチャップ) ポテトサラダ レタスのスープ バナナ 麦茶	鶏肉 豆腐 玉葱 にんにく 生薬 塩 しょうゆ でんぷん 油 ケチャップ ハム 油 じゃがいも きゅうり 人参 ノンエッグマヨネーズ レタス こま 塩 玉葱 鶏がらスープ しょうゆ 塩 しょうゆ こま 油 でんぷん バナナ 麦茶	麦茶 しょうゆおにぎり	麦茶 みりん 酒 しょうゆ
28 水	コーンフ레이크の 牛乳かけ	ごはん	かじぎのかりんとう風 もやしチャンプルー みそ汁 オレンジ 麦茶	かじぎ でんぷん 油 しょうゆ 砂糖 こま 削り節 油 ハム もやし 人参 豆腐 鶏がらスープ 塩 小松菜 しょうゆ こま 油 削り節 焼豆 キャベツ みそ 削り節 オレンジ 麦茶	ゼリー せんべい	ゼリー せんべい
29 木	牛乳 ライスクッキー	ごはん	鶏肉の照り焼き 切り干し大根 みそ汁 相橋類 麦茶	鶏肉 生薬 酒 しょうゆ みりん 砂糖 切り干し大根 人参 油揚げ ちくわ 油 砂糖 しょうゆ 酒 削り節 豆腐 玉葱 えのきたけ みそ 相橋類 麦茶	牛乳 じゃがいものチーズ焼き	牛乳 じゃがいも ベーコン 油 パセリ チーズ
30 金	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	ポークカレー フレンチサラダ 福神漬け バナナ 麦茶	豚肉 アルファルファ 米 油 豚肉 生薬 玉葱 人参 じゃがいも りんご カレールウ 中濃ソース ツナ 油漬 キャベツ コーン きゅうり りんご 酢 砂糖 油 塩 福神漬け バナナ 麦茶	牛乳 にんじんケーキ	牛乳 ホットケーキ粉 人参 牛乳 砂糖 バター

目標量	(3歳未満児)	(3歳以上児)	平均(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	53kcal	55kcal	54kcal	56kcal
たんぱく質	14.3~28.6g	15.2~21.6g	14.9g	21.0g
脂質	13.6~27.8g	12.4~18.4g	18.9g	18.7g
食塩	1.6g	1.5g	1.8g	1.9g

※ご家庭で食べたことのない食品等ございましたら、園にお知らせください。
※材料の都合により、献立が変わることがあります。
上記の食品以外も使用することがあります。

毎月19日は
食育の日

