

献立表

< 以上児 >

2024年6月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名				3時おやつ
			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	調味料	
1 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
3 月	中華風おこわ じゃが芋の土佐煮 味噌汁	535 17.2 14.5 1.6	じゃがいも、七分つき米、 小麦粉、もち米、○三温糖、 三温糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、○牛乳、木綿 豆腐、○脱脂粉乳、○無塩バ ター、みそ、油揚げ、かつお節	にんじん、だいこん、こまつな、キャベ ツ、しいたけ、ひじき、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、みりん	ミルク ココアスコーン
4 火	ご飯 イタリア風肉じゃが 三色ナムル すまし汁、メロン	541 19.2 12.8 1.2	○ちぎりパン、七分つき米、 じゃがいも、押麦、ごま、オ リーブ油、三温糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○ 脱脂粉乳、油揚げ、かつお節	メロン、ホールトマト缶詰、もやし、にん じん、たまねぎ、ほうれんそう、きゅう り、だいこん、こまつな、えのきたけ、セ ロリー、こんぶ(だし用)、にんにく	酒、しょうゆ、本みりん、酢、中 華あじ、食塩	ミルク ちぎりパン
5 水	ご飯 五目煮豆 フレーク和え 味噌汁	548 20.7 17.2 1.6	七分つき米、○油、三温糖、 押麦、油	木綿豆腐、鶏もも肉、だいた ず(乾)、○脱脂粉乳、ツナ缶、み そ、油揚げ、かつお節	にんじん、キャベツ、れんこん、糸こんに ゃく、たまねぎ、ほうれんそう、ごぼ う、こまつな、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、○食塩	ミルク フライドポテト <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">5歳児リクエスト</div>
6 木	ご飯 春雨炒め かぼちゃのごまマヨネーズ 味噌汁	465 14.6 14.4 1.3	七分つき米、○三温糖、はる さめ、押麦、マヨネーズ、ご ま、三温糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 ツナ缶、みそ、油揚げ、かつお 節	○ぶどうジュース、かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、こまつな、キャベツ、 えのきたけ、しいたけ、○かんでん、こ んぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒	あじさいゼリー クラッカー
7 金	(3歳児)わかめご飯、ギョロツケ、 ほうれん草のポテト和え、バナナ (4, 5歳児)春の遠足・・・お弁当持参	559 18.4 9.8 1.0	○干しほうれん草、七分つき 米、じゃがいも、片栗粉、パン 粉、油、押麦、ごま、○ごま 油	白身魚すり身、○豚肉(肩ロー ス)、卵	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、キャベ ツ、にんじん、○もやし、○にんじん、○ 葉ねぎ、しょうが	しょうゆ、○中華あじ、○しょ うゆ	(3歳児) 中華そうめん (4, 5歳児) おやつ持参
8 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
10 月	チャーハン ポテトサラダ 春雨スープ	543 16.3 18.2 1.5	七分つき米、じゃがいも、○ 小麦粉、○三温糖、マヨネー ズ、押麦、ごま油	○卵、卵、○無塩バター、焼き 豚、○脱脂粉乳、鶏もも肉、ハ ム	にんじん、たまねぎ、○ももジュース、 きゅうり、りんご、こまつな、キャベツ、し いたけ、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん、中華あ じ、食塩	ミルク ピーチマフィン
11 火	ご飯 魚の中華風天ぷら ごま和え すまし汁、メロン	546 24.8 12.4 1.4	七分つき米、片栗粉、小麦 粉、油、押麦、ごま、三温糖、 ごま油	たら、木綿豆腐、○脱脂粉乳、 卵、油揚げ、かつお節	○とうもろこし、メロン、キャベツ、ほう れんそう、もやし、こまつな、にんじん、 こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、本みりん、食塩	ミルク ゆでとうもろこし
12 水	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 千草和え 味噌汁	558 25.0 15.2 1.8	○あんパン、七分つき米、 じゃがいも、押麦、ごま油	鶏もも肉、○脱脂粉乳、スライ スチーズ、みそ、かつお節	キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、こ まつな、にんじん、生わかめ、こんぶ(だ し用)、しょうが	しょうゆ、本みりん	ミルク あんぱん
13 木	ご飯 豆腐のチャンプル ハムサラダ 味噌汁	470 19.7 11.4 2.0	七分つき米、○スパゲティ、 さつまいも、押麦、○油、片栗 粉、三温糖、ごま油、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○ しらす干し、ハム、みそ、油揚 げ、かつお節	キャベツ、もやし、たまねぎ、○たまねぎ、 ○エリンギ、とうもろこし、○しめじ、きゅ うり、にんじん、えのきたけ、だいこん、こ まつな、葉ねぎ、○しそ、こんぶ(だし用)、○ にんにく	○しょうゆ、酢、しょうゆ、本み りん、○食塩	和風スパゲティ
14 金	パン 野菜の五色揚げ コーンの卵スープ ヨーグルト	557 21.4 14.6 2.2	○七分つき米、ロールパン、 さつまいも、○押麦、片栗粉、 ごま、三温糖、油	森永おいしいカルシウムヨーグ ルト、木綿豆腐、だいたず(乾)、 ○しらす干し、ハム、卵	キャベツ、クリームコーン缶、にんじん、 たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、○塩 こんぶ	しょうゆ、中華あじ、食塩	昆布おにぎり ウエハース
15 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
17 月	カレーライス 切干大根の酢の物	557 15.6 9.6 1.1	○さつまいも、七分つき米、 じゃがいも、ごま、油、三温 糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、 鶏ささ身	たまねぎ、にんじん、りんご、こまつな、 キャベツ、グリーンピース、切り干しだい こん、にんにく	カレールー、酢、しょうゆ	ミルク 焼芋
18 火	ご飯 肉豆腐 錦和え 味噌汁、メロン	521 20.1 13.7 1.3	七分つき米、○ホットケーキ ミックス、じゃがいも、○三温 糖、押麦、三温糖、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○ 脱脂粉乳、○卵、卵、みそ、油 揚げ、○無塩バター、○ヨーグ ルト(無糖)、かつお節	メロン、○バナナ、にんじん、たまねぎ、 しらす干し、きゅうり、もやし、ほうれんそ う、こまつな、えのきたけ、ねぎ、こんぶ (だし用)	しょうゆ、酢、本みりん	ミルク バナナミニバウム
19 水	ご飯 サーモンフライ かぼちゃサラダ きのこスープ	497 22.5 16.3 1.4	○ゆでうどん、七分つき米、 パン粉、油、マヨネーズ、小麦 粉、押麦、○ごま油	さけ、木綿豆腐、○豚肉(肩 ロース)、プロセスチーズ、卵、 ○かつお節	かぼちゃ、○キャベツ、○にんじん、○ たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、 えのきたけ、エリンギ、こまつな	○ウスターソース、中華あじ、 食塩	焼きうどん
20 木	ご飯 厚揚げとキャベツのカレー炒め ワカメの酢の物 味噌汁	560 22.6 19.0 1.5	七分つき米、○食パン、○マ ヨネーズ、三温糖、押麦、ご ま、油	生揚げ、○卵、豚肉(肩ロー ス)、○脱脂粉乳、○ツナ缶、み そ、○無塩バター、鶏もも肉、 かつお節	キャベツ、きゅうり、もやし、たまねぎ、に んじん、かぼちゃ、○きゅうり、だい こん、こまつな、えのきたけ、生わかめ、こ んぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢、酒、カ レー粉	ミルク サンドイッチ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">5歳児リクエスト</div>
21 金	チーズハンバーガー ミネストローネ	502 23.1 26.2 1.5	ロールパン、じゃがいも、サラ ダ用スパゲティ、マヨネー ズ、パン粉、オリーブ油	○ピヒダスプレーンヨーグルト 加糖、豚ひき肉、スライスチー ズ、木綿豆腐、鶏もも肉、卵	にんじん、たまねぎ、トマト、レタス、ズツ キーニ、キャベツ	ケチャップ、中華あじ、食塩	ヨーグルト バナナチップ
22 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
24 月	ご飯 オムレツ さきみれ和え 味噌汁	559 23.0 17.0 1.6	七分つき米、○小麦粉、じゃ がいも、○三温糖、押麦、油、 三温糖	卵、豚ひき肉、○脱脂粉乳、鶏 ささ身、○牛乳、ミックスチー ズ、○卵、○無塩バター、みそ、 油揚げ、かつお節	にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、 ごぼう、○干しぶどう、ピーマン、こまつ な、キャベツ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	ミルク レーズンマフィン <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">5歳児リクエスト</div>
25 火	ご飯 レバニラ炒め オクラ納豆 味噌汁、メロン	488 23.6 8.7 1.4	七分つき米、押麦、油、三温 糖	豚レバー、木綿豆腐、納豆、○ 脱脂粉乳、みそ、油揚げ、かつ お節、○しらす干し	○とうもろこし、メロン、たまねぎ、もや し、にんじん、キャベツ、にら、だい こん、オクラ、生わかめ、こんぶ(だし用)、 にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、酒	ミルク ゆでとうもろこし
26 水	ちらし寿司 五目冷奴 豚汁	520 24.8 15.1 2.1	七分つき米、○マカロニ、三 温糖、ごま油、ごま、○油	木綿豆腐、さけ(塩)、○豚ひき 肉、○脱脂粉乳、豚バラ肉、鶏 ささ身、みそ、油揚げ、かつお 節	○たまねぎ、きゅうり、にんじん、○にん じん、とうもろこし、だいこん、ごぼう、 キャベツ、ねぎ、生わかめ、こんぶ(だ し用)	○ケチャップ、酢、○ウスター ソース、しょうゆ、○中華あ じ、食塩	ミルク マカロニボロネーゼ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">5歳児リクエスト</div>
27 木	ご飯 新ごぼうの味噌煮 キャベツの甘酢和え すまし汁	503 21.7 13.4 1.6	七分つき米、○食パン、○マ ヨネーズ、三温糖、押麦、油、 片栗粉	鶏もも肉、木綿豆腐、○ミック スチーズ、○脱脂粉乳、油揚 げ、みそ、かつお節	ごぼう、○キャベツ、キャベツ、にんじ ん、パイナップル、きゅうり、いんげん、だい こん、えのきたけ、こんぶ(だし用)	かつおだし汁、酒、しょうゆ、 本みりん、酢、○しょうゆ、○ カレー粉、食塩	ミルク カレーマヨトースト
28 金	パン 鶏肉のから揚げ(ごま) フレンチサラダ おくらスープ、メロン	523 19.8 19.3 1.5	ロールパン、○小麦粉、○三 温糖、油、○白玉粉、片栗粉、 小麦粉、ごま、三温糖	鶏もも肉、○ゆであずき缶、木 綿豆腐、卵	メロン、キャベツ、きゅうり、トマト、たま ねぎ、りんご、オクラ、えのきたけ、にん じん、しょうが	しょうゆ、酢、中華あじ、酒、 ○食塩、食塩	水無月 せんべい
29 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参

献立表

＜ 未満児 ＞

2024年6月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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	調味料		
1 土	(希望保育)お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					かぼちゃポ-ロ	りんごジュース おやさいせんべい
3 月	中華風おこわ じゃが芋の土佐煮 味噌汁	(491) (15.1) (11.7) (1.3)	じゃがいも、七分つき米、○小麦粉、もち米、○三温糖、三温糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、○牛乳、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○無塩バター、みそ、油揚げ、かつお節	にんじん、だいこん、こまつな、キャベツ、しいたけ、ひじき、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、酒、みりん	バナナ	ミルク ココアスコーン
4 火	ご飯 イタリア風肉じゃが 三色ナムル すまし汁、メロン	(473) (18.3) (13.1) (1.0)	○ちぎりパン、七分つき米、じゃがいも、押麦、ごま、オリーブ油、三温糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳	メロン、ホールトマト缶詰、もやし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、だいこん、こまつな、えのきたけ、セロリ、こんぶ(だし用)、にんにく	酒、しょうゆ、本みりん、酢、中華あじ、食塩	豆乳	ミルク ちぎりパン
5 水	ご飯 五目煮豆 フレーク和え 味噌汁	(471) (17) (16.0) (1.4)	七分つき米、○油、三温糖、押麦、油	木綿豆腐、鶏もも肉、だいず(乾)、○脱脂粉乳、ツナ缶、みそ、油揚げ、かつお節	にんじん、キャベツ、れんこん、糸こんにゃく、たまねぎ、ほうれんそう、ごぼう、こまつな、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、○食塩	ウエハース	ミルク フライドポテト
6 木	ご飯 春雨炒め かぼちゃのごまマヨネーズ 味噌汁	(416) (13.3) (11.4) (1.0)	七分つき米、○三温糖、はるさめ、押麦、マヨネーズ、ごま、三温糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、みそ、油揚げ、かつお節、◎ヨーグルト(無糖)	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、キャベツ、えのきたけ、しいたけ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、酒	かぼちゃポ-ロ	バナナヨーグルト
7 金	わかめご飯 ギョロツケ ほうれん草のポテト和え バナナ	(458) (15.7) (10.7) (0.8)	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、パン粉、油、押麦、ごま、◎ごま、◎ごま油、◎七分つき米	白身魚すり身、○豚肉(肩ロース)、卵、◎調製豆乳	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、◎もやし、◎にんじん、◎葉ねぎ、しょうが	しょうゆ、◎中華あじ、◎しょうゆ	豆乳	雑炊
8 土	(希望保育)お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					かぼちゃポ-ロ	りんごジュース ビスケット
10 月	チャーハン ポテトサラダ 春雨スープ	(462) (13.5) (14.5) (1.2)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、マヨネーズ、押麦、ごま油	○卵、卵、○無塩バター、焼き豚、○脱脂粉乳、鶏もも肉、ハム	にんじん、たまねぎ、◎ももジュース、きゅうり、りんご、こまつな、キャベツ、しいたけ、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん、中華あじ、食塩	かぼちゃポ-ロ	ミルク ピーチマフィン
11 火	ご飯 魚の中華風天ぷら ごま和え すまし汁、メロン	(488) (20.9) (11.4) (1.3)	七分つき米、片栗粉、小麦粉、油、押麦、ごま、三温糖、ごま油、◎七分つき米	たら、木綿豆腐、○脱脂粉乳、卵、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳	◎とうもろこし、メロン、キャベツ、ほうれんそう、もやし、こまつな、にんじん、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、本みりん、食塩	豆乳	ミルク とうもろこしご飯
12 水	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 千草和え 味噌汁	(510) (20.9) (13.8) (1.6)	七分つき米、じゃがいも、押麦、ごま油、○油、○小麦粉、○三温糖	鶏もも肉、○脱脂粉乳、スライスチーズ、みそ、かつお節、○卵、◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、こまつな、にんじん、生わかめ、こんぶ(だし用)、しょうが、◎干しぶどう	しょうゆ、本みりん	かぼちゃポ-ロ	ミルク ヨーグルト蒸しパン
13 木	ご飯 豆腐のチャンプル ハムサラダ 味噌汁	(480) (17.5) (12.1) (1.7)	七分つき米、さつまいも、押麦、○油、片栗粉、三温糖、ごま油、油、◎七分つき米	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○しらす干し、ハム、みそ、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳	キャベツ、もやし、たまねぎ、◎たまねぎ、◎エリンギ、とうもろこし、○しめじ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、だいこん、こまつな、葉ねぎ、○しそ、こんぶ(だし用)、◎にんにく、◎バナナ	◎しょうゆ、酢、しょうゆ、本みりん、○食塩	バナナ	混ぜご飯 豆乳
14 金	ご飯 野菜の五色揚げ コーンの卵スープ バナナ	(511) (16.9) (11.8) (1.6)	◎七分つき米、さつまいも、○押麦、片栗粉、ごま、三温糖、油、七分つき米	木綿豆腐、だいず(乾)、○しらす干し、ハム、卵、◎調製豆乳	キャベツ、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、○塩こんぶ、バナナ	しょうゆ、中華あじ、食塩	豆乳	昆布ごはん ウエハース
15 土	(希望保育)お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					かぼちゃポ-ロ	りんごジュース おやさいせんべい
17 月	カレーライス 切干大根の酢の物	(484) (12.8) (7.7) (0.9)	◎さつまいも、七分つき米、じゃがいも、ごま、油、三温糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、鶏さき身	たまねぎ、にんじん、りんご、こまつな、キャベツ、グリーンピース、切り干しだいこん、にんにく、◎バナナ	カレールー、酢、しょうゆ	バナナ	ミルク 焼芋
18 火	ご飯 肉豆腐 錦和え 味噌汁、メロン	(450) (18.3) (13.8) (1.1)	七分つき米、○ホットケーキミックス、じゃがいも、○三温糖、押麦、三温糖、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、○卵、みそ、油揚げ、○無塩バター、◎ヨーグルト(無糖)、かつお節、◎調製豆乳	メロン、◎バナナ、にんじん、たまねぎ、しらたき、きゅうり、もやし、ほうれんそう、こまつな、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、本みりん	豆乳	ミルク バナナホットケーキ
19 水	ご飯 サーモンフライ かぼちゃサラダ きのこスープ	(493) (20.4) (16.0) (1.1)	七分つき米、パン粉、油、マヨネーズ、小麦粉、押麦、◎ごま油、◎七分つき米	さけ、木綿豆腐、○豚肉(肩ロース)、プロセスチーズ、卵、◎かつお節、◎調製豆乳	かぼちゃ、◎キャベツ、◎にんじん、◎たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ、エリンギ、こまつな	◎ウスターソース、中華あじ、食塩	かぼちゃポ-ロ	混ぜご飯 豆乳
20 木	ご飯 厚揚げとキャベツのカレー炒め ワカメの酢の物 味噌汁	(476) (20.5) (18.0) (1.3)	七分つき米、○食パン、◎マヨネーズ、三温糖、押麦、ごま油	生揚げ、○卵、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、○ツナ缶、みそ、○無塩バター、鶏もも肉、かつお節、◎調製豆乳	キャベツ、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、◎きゅうり、だいこん、こまつな、えのきたけ、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢、酒、カレー粉	豆乳	ミルク サンドイッチ
21 金	ごはん チーズハンバーグ ミネストローネ	(434) (17.2) (14.9) (0.9)	じゃがいも、サラダ用スパゲティ、パン粉、オリーブ油、七分つき米、○三温糖	豚ひき肉、スライスチーズ、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、◎ヨーグルト(無糖)	にんじん、たまねぎ、トマト、ズッキーニ、キャベツ、◎みかん缶、◎バナナ	ケチャップ、中華あじ、食塩	バナナ	みかんヨーグルト おからクッキー
22 土	(希望保育)お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					かぼちゃポ-ロ	りんごジュース ビスケット
24 月	ご飯 オムレツ さきみと和え 味噌汁	(488) (21.3) (16.4) (1.4)	七分つき米、○小麦粉、じゃがいも、○三温糖、押麦、油、三温糖	卵、豚ひき肉、○脱脂粉乳、鶏さき身、○牛乳、ミックスチーズ、○卵、○無塩バター、みそ、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、ごぼう、◎干しぶどう、ピーマン、こまつな、キャベツ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	豆乳	ミルク レーズンマフィン
25 火	ご飯 レバニラ炒め オクラ納豆 味噌汁、メロン	(452) (19.2) (5.8) (1.4)	七分つき米、押麦、油、三温糖、◎七分つき米	豚レバー、木綿豆腐、納豆、○脱脂粉乳、みそ、油揚げ、かつお節、○しらす干し	◎とうもろこし、メロン、たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、にら、だいこん、オクラ、生わかめ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、酢、酒	バナナ	ミルク とうもろこしご飯
26 水	ちらし寿司 五目冷奴 豚汁	(455) (19.4) (12.0) (1.7)	七分つき米、三温糖、ごま油、ごま、○油、◎七分つき米	木綿豆腐、さけ(塩)、○豚ひき肉、○脱脂粉乳、豚バラ肉、鶏さき身、みそ、油揚げ、かつお節	◎たまねぎ、きゅうり、にんじん、◎にんじん、とうもろこし、だいこん、ごぼう、キャベツ、ねぎ、生わかめ、こんぶ(だし用)	◎ケチャップ、酢、◎ウスターソース、しょうゆ、◎中華あじ、食塩	かぼちゃポ-ロ	ミルク ケチャップライス
27 木	ご飯 新ごぼうの味噌煮 キャベツの甘酢和え すまし汁	(478) (19.7) (12.0) (1.4)	七分つき米、○食パン、◎マヨネーズ、三温糖、押麦、油、片栗粉	鶏もも肉、木綿豆腐、◎ミックスチーズ、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、かつお節	ごぼう、◎キャベツ、キャベツ、にんじん、パン缶詰、きゅうり、いんげん、だいこん、えのきたけ、こんぶ(だし用)、◎バナナ	かつおだし汁、酒、しょうゆ、本みりん、酢、◎しょうゆ、◎カレー粉、食塩	バナナ	ミルク カレーマヨトースト
28 金	ご飯 鶏肉のから揚げ(ごま) フレンチサラダ おくらスープ、メロン	(466) (18.5) (16.2) (0.9)	油、片栗粉、小麦粉、ごま、三温糖、◎七分つき米、七分つき米	鶏もも肉、木綿豆腐、卵、◎調製豆乳、○しらす干し	メロン、キャベツ、きゅうり、トマト、たまねぎ、りんご、オクラ、えのきたけ、にんじん、しょうが	しょうゆ、酢、中華あじ、酒、食塩	豆乳	しらすわかめごはん
29 土	(希望保育)お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					かぼちゃポ-ロ	りんごジュース おやさいせんべい

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」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。

★噛む回数が減っているって本当？

日本人の噛む回数は、一世紀ほど前と比べても半数以下に減っています。忙しい生活の中で、手軽に短時間で食べられる物が好まれるようになったことなどが原因だと言われています。

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

(「咀嚼とメカノサイロジ」斉藤滋, 「咀嚼システム入門」, 風人舎)

★なぜ、噛むことが大切なの？

① 唾液が分泌される

よく噛むことで、唾液の分泌量が増え、食事の消化や吸収を助けます。また、唾液は口の中の汚れを洗い流してくれるので、口の中をきれいに保ち虫歯を予防します。

② 食べ過ぎを防ぐ

よく噛んでゆっくり食べる人の方が、早食いの人に比べて肥満になりにくく、野菜などに含まれる「食物繊維」を多く摂取する傾向があります。ゆっくりよく噛む習慣は、将来の生活習慣病予防につながります。

③ あごが発達する

よく噛むことであごの周りの筋肉が刺激を受け、その刺激によってあごの骨が成長します。歯並びのためにも、あごの発達を促し、永久歯が正しく生え並ぶスペースを確保することが大切です。

★ゆっくりとよく噛むためのポイント

① 水分をとるタイミングに注意する

多くの食べ物が口の中に入っている状態で麦茶やお茶を摂取すると、まだ噛まれていない食べ物を丸飲みしてしまいます。食べ物を口に入れてから飲み込むまでの間は、水分を補わない方が料理を味わうこともできます。水分は食べ物が口の中からなくなった後に飲むことを習慣にしましょう。

② 料理は「食べる教材」だと考える

噛む機能を育てる上で、食べ物は学習のための教材と言えます。調理は、機能獲得のための「教材づくり」と考え、子どもをよく観察し、子どもの発達に合わせて行うことが大切です。

ステップ1

子どもの食べる機能の発達を把握



子どもの食べる様子を観察して調理に活かしましょう。

ステップ2

子どもに合わせた調理形態にする



硬いものを嫌う場合は、刻んで小さくするのではなく、大きいままやわらかくして順次硬くしましょう。

③ 噛む強さより回数を重視する

「よく噛む」とは、ほっぺたやあごを動かす回数を増やすことです。食べ物を食べる時には、あごを上下、左右に動かしますが、最近は上下だけで、左右に動かすことが苦手な子どもが増えています。硬いものをガチガチと噛むのではなく、モグモグと口を閉じた状態でよく噛んでゆっくり食べることが大切です。



× 口を開けた状態での上下の動き



◎ 口を閉じた状態での上下・左右の動き

④ 時間と心にゆとりを持つ

子どもが食べている時に、「早く食べなさい」と急がせたり、苦手なものを無理に食べさせてしまうと、噛まずに飲み込む癖がつきやすくなります。子どもの食が進まない時には、声をかけ、一口食べさせてあげながら、スピードアップをはかりましょう。周囲の大人がおおらかな気持ちで接してあげることが大切です。

★幼児期に獲得したい食べ方



■ お箸の持ち方 ■



まず始めに、親指と人差し指の付け根部分に箸を挟み、薬指の爪の横に当てて固定します。



上のお箸は鉛筆を持つように、親指、人差し指、中指の3本指で持ちます。



2本のお箸のうち、動かすのは上のお箸だけです。下のお箸は動かさずに固定して、食べ物を支えてあげます。上のお箸は、中指と人差し指で上下に動かす。この時に親指は、お箸が横に動いたり遊ばないように、お箸をしっかり支えてあげます。