

献立表

＜ 以上見 ＞

2026年6月

ときわこども園

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)				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月	鶏飯 ミモザサラダ 野菜スープ	505 17.6 12.2 1.8	七分つき米、押麦、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油、○ホットケーキ粉(小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩)、○きび砂糖	鶏もも肉、ツナ、卵、バター、○脱脂粉乳、○ヨーグルト(無糖)	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、ねぎ、キャベツ	酒、しょうゆ、鶏ガラだし、中華あじ、粗塩	ミルク ヨーグルト蒸しパン
2火	ご飯 親子煮 フレク和え 味噌汁	499 19.9 13.3 1.5	七分つき米、押麦、じゃがいも、きび砂糖、油、○小麦粉、○きび砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、卵、ツナ、みそ、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、キャベツ、えのきたけ、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク ココアクッキー
3水	ご飯 ひじきの炒め煮 三色ナムル 味噌汁	487 18.8 15.9 1.7	七分つき米、押麦、きび砂糖、ごま、ごま油、油、○スパゲティ、○マヨネーズ、○オリーブ油	木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、みそ、さつま揚げ、かつお節(だし用)、○ツナ	にんじん、もやし、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、しいたけ、ひじき、いんげん、こんぶ(だし用)、○トマト、○しそ	しょうゆ、本みりん、酢、○しょうゆ	トマトと青じその冷製パスタ
4木	ご飯 魚の西京焼き ポパイサラダ すまし汁	540 25.6 15.6 1.1	七分つき米、押麦、じゃがいも、マヨネーズ、きび砂糖	ぶり、木綿豆腐、油揚げ、みそ、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳	ほうれんそう、にんじん、だいこん、りんご、キャベツ、こんぶ(だし用)、○とうもろこし	本みりん、酒、しょうゆ、粗塩	ミルク とうもろこし(森町産)
5金	(3歳児)わかめご飯、オムレツ、野菜サラダ、バナナ (4,5歳児)パス遠足…お弁当持参	530 18.6 15.9 1.0	七分つき米、押麦、じゃがいも、マヨネーズ、○食パン	卵、ツナ缶、牛乳、○ミックスチーズ、○ツナ、○まめびよ(いちご)	バナナ、にんじん、キャベツ、りんご、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、○たまねぎ、○ピーマン	粗塩、○ケチャップ	(3歳児) ピザトースト、まめびよ (4,5歳児) おやつ持参
6土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
8月	豚肉と舞茸の混ぜご飯 ほうれん草のポテト和え かき玉汁	499 17.3 11.0 1.5	七分つき米、押麦、じゃがいも、きび砂糖、油、○ホットケーキ粉(小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩)、○グラニュー糖、○油	卵、豚肉(肩ロース)、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳、○木綿豆腐	にんじん、まいたけ、ほうれんそう、たまねぎ、ごぼう、こまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、本みりん、オイスターソース、粗塩	ミルク 豆腐ドーナツ
9火	ご飯 豚肉のしょうが焼き 納豆和え 味噌汁、バナナ	516 15.8 11.6 1.5	七分つき米、押麦、さつまいも、ごま油、きび砂糖、○きび砂糖	豚肉(肩ロース)、納豆、みそ、油揚げ、かつお節(だし用)	バナナ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、しめじ、ピーマン、キャベツ、こんぶ(だし用)、しょうが、○ぶどうジュース、○りんごジュース、○寒天	しょうゆ、酒、みりん	あじさいゼリー カルシウムせんべい
10水	ご飯 豆腐の肉みそグラタン さつま芋のごま和え チンゲン菜スープ	502 19.2 15.3 1.6	七分つき米、押麦、さつまいも、マヨネーズ、きび砂糖、ごま、○焼きそばめん、○油	木綿豆腐、豚ひき肉、ミックスチーズ、油揚げ、みそ、○豚肉(肩ロース)、○かつお節	にんじん、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、ほうれんそう、しめじ、しそ、○たまねぎ、○もやし、○にんじん	本みりん、酒、しょうゆ、鶏ガラだし、粗塩、○ウスターソース	焼きそば
11木	ご飯 厚揚げのそぼろあん ごま和え 味噌汁	504 22.7 11.4 1.3	七分つき米、押麦、きび砂糖、ごま、油、片栗粉	生揚げ、豚ひき肉、鶏もも肉、みそ、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳	にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、○とうもろこし	しょうゆ、酒	ミルク とうもろこし(森町産)
12金	パン 魚のあんかけ ごまポテト 中華スープ、メロン	504 22.7 13.7 1.8	ロールパン、じゃがいも、片栗粉、油、ごま、ごま油、きび砂糖、○七分つき米、○ごま油	かつお、木綿豆腐、○プロセスチーズ	メロン、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、しめじ、チンゲンサイ、ピーマン、しょうが	ケチャップ、酒、しょうゆ、中華あじ、酢、粗塩、○本みりん、○しょうゆ	焼きおにぎり
13土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
15月	ご飯 大和煮 キャベツの甘酢和え 味噌汁	531 17.9 13.6 1.7	七分つき米、押麦、じゃがいも、きび砂糖、油、○ホットケーキ粉(小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩)、○きび砂糖	豚肉(肩ロース)、みそ、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳、○牛乳、○無塩バター、○粉チーズ	にんじん、系こんにやく、ごぼう、パイン缶、きゅうり、たまねぎ、りんご、こまつな、キャベツ、グリーンピース缶、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)、しょうが	酢、しょうゆ、酒	ミルク チーズスティックパン
16火	ドリア トマトスープ バナナ	484 17.0 13.3 1.7	七分つき米、小麦粉、押麦、油、○ゆでうどん、○きび砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、ミックスチーズ、バター、○油揚げ、○かつお節(だし用)	バナナ、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、○葉ねぎ、○こんぶ(だし用)	鶏ガラだし、中華あじ、カレー粉、粗塩、○しょうゆ、○酒、○みりん、○粗塩	きつねうどん
17水	ご飯 魚のチーズフライ 五日冷奴 味噌汁	504 25.9 16.3 1.8	七分つき米、押麦、パン粉、油、小麦粉、ごま油、きび砂糖、○サラダ用スパゲティ、○じゃがいも	さけ、木綿豆腐、鶏ささ身、卵、みそ、油揚げ、粉チーズ、豚肉(肩ロース)、かつお節(だし用)、○鶏もも肉	にんじん、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)、○にんじん、○トマト、○たまねぎ、○キャベツ	酢、しょうゆ、食塩、○鶏ガラだし、○粗塩	ミネストローネ ウエハース
18木	ご飯 新ごぼうの味噌煮 さつまいもサラダ すまし汁	491 15.1 13.3 1.0	七分つき米、さつまいも、マヨネーズ、押麦、きび砂糖、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、油揚げ、みそ、かつお節(だし用)、○ヨーグルト(無糖)	にんじん、ごぼう、系こんにやく、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、こまつな、いんげん、こんぶ(だし用) ○バナナ、○りんご、○みかん缶、○パイン缶	酒、しょうゆ、本みりん	フルーツヨーグルト カルシウムせんべい
19金	パン 魚のカレーマヨ焼き パンパンジー 春雨スープ、メロン	503 22.7 13.1 2.0	フランスパン、マヨネーズ、パン粉、すりごま、ごま油、きび砂糖、油、○七分つき米、○もち米	さわら、ミックスチーズ、鶏ささ身、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○あずき(乾)	メロン、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、トマト、たまねぎ、こまつな、キャベツ、しいたけ	酒、酢、しょうゆ、鶏ガラだし、カレー粉、粗塩、○粗塩	赤飯おにぎり
20土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
22月	カレーライス ごぼうサラダ メロン	551 15.3 19.9 1.2	七分つき米、押麦、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、油、きび砂糖、○小麦粉、○きび砂糖	豚肉(肩ロース)、ハム、○脱脂粉乳、○無塩バター、○牛乳、○きな粉	にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、ごぼう、りんご、キャベツ、グリーンピース缶、にんにく、メロン	カレー粉、酢	ミルク きな粉クッキー
23火	ちらし寿司 錦和え 豚汁 バナナ	530 19.4 12.9 1.6	七分つき米、きび砂糖、ごま、油、ごま油	さけ(塩)、卵、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、みそ、ハム、かつお節(だし用)、○プレーンヨーグルト加糖	バナナ、にんじん、ほうれんそう、コーン(冷凍)、きゅうり、だいこん、ごぼう、ねぎ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、粗塩	ヨーグルト カルシウムせんべい
24水	ご飯 魚の中華風てんぷら 豆腐サラダ コーンの卵スープ	550 21.4 17.0 1.7	七分つき米、押麦、片栗粉、小麦粉、油、ごま、きび砂糖、ごま油、○スパゲティ、○油、○きび砂糖	さわら、木綿豆腐、卵、ベーコン、○ウインナー、○調製豆乳	にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、たまねぎ、こまつな、キャベツ、しょうが、○たまねぎ、○にんじん、○ピーマン	しょうゆ、酢、酒、鶏ガラだし、粗塩、○ケチャップ、○ウスターソース	ナポリタン
25木	ご飯 ツナと豆腐のうま煮 ささみ和え 味噌汁	501 21.9 12.7 1.5	七分つき米、押麦、じゃがいも、きび砂糖、片栗粉、○食パン	木綿豆腐、ツナ、鶏ささ身、みそ、油揚げ、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳、○バター、○ゆであずき缶	にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、キャベツ、しいたけ、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ミルク あんバタートースト
26金	パン クリームシチュー 卵サラダ メロン	533 18.1 18.4 1.5	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、○七分つき米、○押麦、○ごま、○ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、○しらす干し、ハム、バター	メロン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、ブロッコリー、きゅうり、○こまつな	中華あじ、○酒、○粗塩	菜飯おにぎり ウエハース
27土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
29月	ご飯 チキンタツタ きゅうり酢の物 あっさりスープ	556 20.8 16.3 1.5	七分つき米、押麦、片栗粉、油、きび砂糖、○ホットケーキ粉(小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩)、○きび砂糖	鶏もも肉、ちくわ、○脱脂粉乳、○無塩バター、○調製豆乳、○卵	きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、しめじ、しょうが、○ブルーベリー	しょうゆ、酢、酒、鶏ガラだし、粗塩	ミルク ブルーベリーマフィン
30火	ご飯 鶏むね肉のオスターソース炒め 南瓜のごまマヨネーズ 味噌汁、バナナ	517 17.9 8.5 1.5	七分つき米、マヨネーズ、押麦、ごま、ごま油、○小麦粉、○白玉粉、○きび砂糖	鶏むね肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、かつお節(だし用)、○ゆであずき缶	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、しめじ、たまねぎ、こまつな、ブロッコリー、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、オイスターソース、○粗塩	水無月 カルシウムせんべい

献立表

＜未満児＞

2026年6月

ときわこども園

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月	鶏飯 ミモザサラダ 野菜スープ	(462) (17.1) (13.0) (1.5)	七分つき米、押麦、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油、○ホットケーキ粉(小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩)、○きび砂糖	◎調製豆乳、鶏もも肉、ツナ、卵、バター、○脱脂粉乳、○ヨーグルト(無糖)	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、ねぎ、キャベツ	酒、しょうゆ、鶏ガラだし、中華あじ、粗塩	豆乳 ヨーグルト蒸しパン	
2火	ご飯 親子煮 フレーク和え 味噌汁	(415) (18.1) (13.2) (1.5)	七分つき米、押麦、じゃがいも、きび砂糖、油、○小麦粉、○きび砂糖	◎プロセスチーズ、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、ツナ、みそ、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、キャベツ、えのきたけ、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	チーズ ミルク ココアクッキー	
3水	ご飯 ひじきの炒め煮 三色ナムル 味噌汁	(475) (16.9) (16.0) (1.5)	七分つき米、押麦、きび砂糖、ごま、ごま油、油、○七分つき米、○マヨネーズ、○オリーブ油	木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、みそ、さつま揚げ、かつお節(だし用)、○ツナ、○調製豆乳	◎バナナ、にんじん、もやし、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、しいたけ、ひじき、いんげん、こんぶ(だし用)、○トマト、○しそ	しょうゆ、本みりん、酢、○しょうゆ	バナナ しそトマトライス 豆乳	
4木	ご飯 魚の西京焼き ポパイサラダ すまし汁	(488) (21.5) (14.4) (1.0)	七分つき米、押麦、じゃがいも、マヨネーズ、きび砂糖、○七分つき米	◎調製豆乳、ぶり、木綿豆腐、油揚げ、みそ、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳	ほうれんそう、にんじん、だいこん、りんご、キャベツ、こんぶ(だし用)、○とうもろこし(森町産)	本みりん、酒、しょうゆ、粗塩	豆乳 ミルク とうもろこしご飯	
5金	わかめご飯 オムレツ 野菜サラダ バナナ	(484) (19.0) (14.8) (1.1)	七分つき米、押麦、じゃがいも、マヨネーズ、○食パン	◎飲むヨーグルト、卵、ツナ、牛乳、○ミックスチーズ、○ツナ、○調製豆乳	バナナ、にんじん、キャベツ、りんご、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、○たまねぎ、○ピーマン	粗塩、○ケチャップ	飲むヨーグルト ピザトースト 豆乳	
6土	(希望保育)お弁当持参	(159) (1.4) (2.1) (0.1)					かぼちゃポ りんごジュース ビスケット	
8月	豚肉と舞茸の混ぜご飯 ほうれん草のポテト和え かき玉汁	(451) (16.6) (11.7) (1.3)	七分つき米、押麦、じゃがいも、きび砂糖、油、○ホットケーキ粉(小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩)、○グラニュー糖、○油	◎調製豆乳、卵、豚肉(肩ロース)、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳、○木綿豆腐	にんじん、まいたけ、ほうれんそう、たまねぎ、ごぼう、こまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、本みりん、オイスターソース、粗塩	豆乳 ミルク 豆腐ドーナツ	
9火	ご飯 豚肉のしょうが焼き 納豆和え 味噌汁、バナナ	(442) (15.0) (13.5) (1.5)	七分つき米、押麦、さつまいも、ごま油、きび砂糖、○きび砂糖	◎プロセスチーズ、豚肉(肩ロース)、納豆、みそ、油揚げ、かつお節(だし用)	バナナ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、しめじ、ピーマン、キャベツ、こんぶ(だし用)、しょうが、○ぶどうジュース、○りんごジュース、○寒天	しょうゆ、酒、みりん	チーズ あじさいゼリー クラッカー	
10水	ご飯 豆腐の肉みそグラタン さつま芋のごま和え チンゲン菜スープ	(486) (17.0) (15.1) (1.2)	七分つき米、押麦、さつまいも、マヨネーズ、きび砂糖、ごま、○七分つき米、○油	木綿豆腐、豚ひき肉、ミックスチーズ、油揚げ、みそ、○豚肉(肩ロース)、○調製豆乳	にんじん、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、ほうれんそう、しめじ、しそ、○たまねぎ、○もやし、○にんじん	本みりん、酒、しょうゆ、鶏ガラだし、粗塩、○ケチャップ	かぼちゃポ ケチャップライス 豆乳	
11木	ご飯 厚揚げのそぼろあん ごま和え 味噌汁	(470) (17.4) (11.2) (1.4)	七分つき米、押麦、きび砂糖、ごま、油、片栗粉、○ホットケーキ粉(小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩)、○きび砂糖、○油	生揚げ、豚ひき肉、鶏もも肉、みそ、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳、○調整豆乳	◎バナナ、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、○とうもろこし(森町産)	しょうゆ、酒	バナナ ミルク とうもろこし蒸しパン	
12金	ご飯 魚のあんかけ ごまポテト 中華スープ、メロン	(476) (19.6) (9.0) (1.3)	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま、きび砂糖、○七分つき米、○ごま油	◎飲むヨーグルト、かつお、木綿豆腐、○プロセスチーズ	メロン、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、しめじ、チンゲンサイ、ピーマン、しょうが	ケチャップ、酒、しょうゆ、中華あじ、酢、粗塩、○本みりん、○しょうゆ	飲むヨーグルト 焼きおにぎり	
13土	(希望保育)お弁当持参	(159) (1.4) (2.1) (0.1)					かぼちゃポ りんごジュース ビスケット	
15月	ご飯 大和煮 キャベツの甘酢和え 味噌汁	(467) (16.8) (11.3) (1.5)	七分つき米、押麦、じゃがいも、きび砂糖、油、○ホットケーキ粉(小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩)、○きび砂糖	◎飲むヨーグルト、豚肉(肩ロース)、みそ、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳、○牛乳、○無塩バター、○粉チーズ	にんじん、糸こんにゃく、ごぼう、パイン缶、きゅうり、たまねぎ、りんご、こまつな、キャベツ、グリーンピース缶、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)、しょうが	酢、しょうゆ、酒	飲むヨーグルト ミルク チーズスティックパン	
16火	ドリア トマトスープ バナナ	(499) (16.8) (14.1) (0.9)	七分つき米、小麦粉、押麦、油、○七分つき米、○きび砂糖	◎調製豆乳、牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、ミックスチーズ、バター、○油揚げ、○かつお節(だし用)	バナナ、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、○こんぶ(だし用)	鶏ガラだし、中華あじ、カレー粉、粗塩、○しょうゆ	豆乳 きつねごはん	
17水	ご飯 魚のチーズフライ 五目冷奴 味噌汁	(443) (21.1) (13.8) (1.5)	七分つき米、押麦、パン粉、油、小麦粉、ごま油、きび砂糖、○サラダ用スパゲティ、○じゃがいも	さけ、木綿豆腐、鶏ささ身、卵、みそ、油揚げ、粉チーズ、豚肉(肩ロース)、かつお節(だし用)、○鶏もも肉	◎バナナ、にんじん、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)、○にんじん、○トマト、○たまねぎ、○キャベツ	酢、しょうゆ、食塩、○鶏ガラだし、○粗塩	バナナ ミネストローネ ウエハース	
18木	ご飯 新ごぼうの味噌煮 さつまいもサラダ すまし汁	(446) (15.1) (15.5) (0.9)	七分つき米、さつまいも、マヨネーズ、押麦、きび砂糖、油、片栗粉	◎調製豆乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、油揚げ、みそ、かつお節(だし用)、○ヨーグルト(無糖)	にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、こまつな、いんげん、こんぶ(だし用)○バナナ、○りんご、○みかん缶、○パイン缶	酒、しょうゆ、本みりん	豆乳 フルーツヨーグルト クラッカー	
19金	ご飯 魚のカレーマヨ焼き パンパンジー 春雨スープ、メロン	(457) (19.5) (13.2) (1.4)	七分つき米、マヨネーズ、パン粉、すりごま、ごま油、きび砂糖、油、○七分つき米、○もち米	◎プロセスチーズ、さわら、ミックスチーズ、鶏ささ身、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○あずき(乾)	メロン、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、たまねぎ、こまつな、キャベツ、しいたけ	酒、酢、しょうゆ、鶏ガラだし、カレー粉、粗塩、○粗塩	チーズ 赤飯	
20土	(希望保育)お弁当持参	(159) (1.4) (2.1) (0.1)					かぼちゃポ りんごジュース ビスケット	
22月	カレーライス ごぼうサラダ メロン	(494) (14.8) (16.4) (1.0)	七分つき米、押麦、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、油、きび砂糖、○小麦粉、○きび砂糖	◎飲むヨーグルト、豚肉(肩ロース)、ハム、○脱脂粉乳、○無塩バター、○牛乳、○きな粉	にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、ごぼう、りんご、キャベツ、グリーンピース缶、にんにく、メロン	カレールーウ、酢	飲むヨーグルト ミルク きな粉クッキー	
23火	ちらし寿司 錦和え 豚汁 バナナ	(472) (18.7) (13.1) (1.5)	七分つき米、きび砂糖、ごま、油、ごま油	◎調製豆乳、さけ(塩)、卵、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、みそ、ハム、かつお節(だし用)、○カルシウムヨーグルト	バナナ、にんじん、ほうれんそう、コーン(冷凍)、きゅうり、だいこん、ごぼう、ねぎ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、粗塩	豆乳 ヨーグルト クラッカー	
24水	ご飯 魚の中華風てんぷら 豆腐サラダ コーンの卵スープ	(465) (18.0) (16.1) (1.6)	七分つき米、押麦、片栗粉、小麦粉、油、ごま、きび砂糖、ごま油、○七分つき米、○油、○きび砂糖	◎プロセスチーズ、さわら、木綿豆腐、卵、ベーコン、○ウイナー、○調製豆乳	にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、たまねぎ、こまつな、キャベツ、しょうが、○たまねぎ、○にんじん、○ピーマン	しょうゆ、酢、酒、鶏ガラだし、粗塩、○ケチャップ、○ウスターソース	チーズ ケチャップライス	
25木	ご飯 ツナと豆腐のうま煮 ささみ和え 味噌汁	(466) (20.8) (14.2) (1.4)	七分つき米、押麦、じゃがいも、きび砂糖、片栗粉、○食パン	◎調製豆乳、木綿豆腐、ツナ、鶏ささ身、みそ、油揚げ、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳、○バター、○ゆであずき缶	にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、キャベツ、しいたけ、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	豆乳 ミルク あんバタートースト	
26金	ご飯 クリームシチュー 卵サラダ メロン	(498) (13.9) (13.2) (1.0)	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、○七分つき米、○押麦、○ごま、○ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、○しらす干し、ハム、バター	◎バナナ、メロン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、ブロッコリー、きゅうり、○こまつな	中華あじ、○酒、○粗塩	バナナ 菜飯 ウエハース	
27土	(希望保育)お弁当持参	(159) (1.4) (2.1) (0.1)					かぼちゃポ りんごジュース ビスケット	
29月	ご飯 チキンタツタ きゅうり酢の物 あっさりスープ	(466) (16.5) (13.0) (1.2)	七分つき米、押麦、片栗粉、油、きび砂糖、○ホットケーキ粉(小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩)、○きび砂糖	鶏もも肉、ちくわ、○脱脂粉乳、○無塩バター、○調製豆乳、○卵	きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、しめじ、しょうが、○ブルーベリー	しょうゆ、酢、酒、鶏ガラだし、粗塩	かぼちゃポ ミルク ブルーベリーマフィン	
30火	ご飯 鶏むね肉のオスターソース炒め 南瓜のごまマヨネーズ 味噌汁、バナナ	(476) (20.2) (13.4) (1.6)	七分つき米、マヨネーズ、押麦、ごま、ごま油、○ホットケーキ粉(小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩)	◎プロセスチーズ、鶏むね肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、かつお節(だし用)、○ゆであずき缶、○調製豆乳	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、しめじ、たまねぎ、こまつな、ブロッコリー、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、オイスターソース	チーズ 小倉蒸しパン 豆乳	

お口を育てて「おいしい」を安全に！

今月は、子どもたちが一生使い続ける「お口の機能」にスポットを当てます。「正しく噛んで飲み込む力」は、健やかな成長の土台になり、豊かな食生活の基礎を築きます。

★ 「噛むこと」の大切さ



① 「噛むこと」は安全に飲み込むための準備

食べ物を細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせて「飲み込みやすい塊（食塊）」にすることが不十分だと、喉に詰まらせる「誤嚥（ごえん）」のリスクが高まってしまいます。

② 体を動かすための「スイッチ」

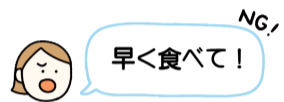
単に飲み込むだけでなく、噛むことで以下のような「育ち」を促す目的があります。

- ・消化・吸収の助け 唾液に含まれる酵素が消化を助け、胃腸への負担を軽くします。
- ・脳への刺激 噛むことで咀嚼筋が動き、顎周辺の血流が促進されます。脳の働きとの関連も研究されています。
- ・口の筋肉を鍛える 噛むことで口周りの筋肉が発達し、口腔機能全体の発達を支えます。
- ・顎を育てて歯並びを整える 永久歯がきれいに並びためのスペースを作ります。

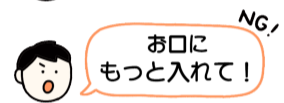


★ 声かけで「食べる力」を後押し

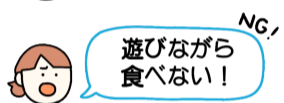
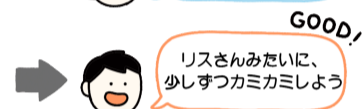
毎日の食事中、ついつい焦って声を掛けてしまうことはありませんか？ほんの少し言葉を添えるだけで、子どもの「カミカミ」を促す魔法の声掛けに変わります。



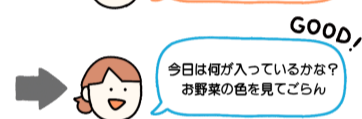
焦ると「丸飲み」の癖がつき、窒息や誤嚥の危険が高まります。



詰め込みすぎは喉を詰まらせる原因。適切な「一口量」を覚えることが大切です。



意識が他に飛ぶと、飲み込むタイミングを逃しやすくなります。



★ 発達に合わせた食事で咀嚼力アップ

子どもにとって食事は「食べる教材」です。安全に無理なく食べられるように工夫しましょう。

- ひき肉のようにパラパラして口の中でまとまりにくい場合は、片栗粉等を使ってまとめましょう。
- さつまいもやトマトのように皮が口の中に残ることを嫌がる場合は、皮をとって提供しましょう。
- パンのように唾液を吸う食材は、飲み物と一緒に提供しましょう。
- かじり取れるやわらかさの食材は、あえて大きいまま提供しましょう。
- 子どもが食べやすいやわらかさになるまでしっかりと加熱をしましょう。
- 蒸し焼きにするなど、しっとりとして仕上げることがおすすめです。

★ 口を閉じて噛む

上手に噛んで安全に飲み込むには、「口を閉じること」が欠かせません。口が開いていると、食べ物を奥歯でしっかり捉えることができず、丸飲みの原因になります。また、飲み込む瞬間は反射的に口を閉じ、呼吸を一時的に止めることで、食べ物が気管に入るのを防いでいます。この「飲み込みの反射（嚥下反射）」がスムーズに動くためにも、食事中は口を閉じてよく噛む習慣が大切です。

★ 「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！

<注目ポイント>

- 一口量が適切かどうか確認しましょう。
- 食べ方を観察し、一口ごとに噛む回数を増やすように支援しましょう。
- 口の中に食べ物がなくなってから、次の一口を食べるようにすすめましょう。



無理に「ゴックン」と飲み込ませようとせず、お子さんのペースを待ちましょう。ゆっくりとよく噛むことができれば、自然に飲み込む力が育ち、お口の中から食べ物がなくなっていくはずです。

■ 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。

6月の旬の食材

アスパラガス・さやいんげん・しそ・おくら・かぼちゃ・春きゃべつ・きゅうり・新ごぼう・さやえんどう・レタス・新玉ねぎ・新じゃがいも・とうもろこし・トマト・ピーマン・メロン・ブルーベリー・梅・かつお・あじ・さわら