献　　立　　表　　＜ 以上児 ＞

2023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（○は午後おやつ） 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	3時おやつ
1 木	ご飯 じゃが芋の甘辛炒め 青菜のおかか和え 味噌汁	516 18.8 14.7 1.7	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、押麦、三温糖	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○卵、○無塩バター、油揚げ、みそ、かつお節	キャベツ、○バナナ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、グリーンアスパラガス、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	ミルク バナナマフィン
2 金	パン ツナと豆腐のうま煮 キャベツの甘酢和え トマトと卵のスープ、メロン	513 18.8 16.2 1.6	○七分つき米、ロールパン、マーガリン、じゃがいも、三温糖、○押麦、○ごま、片栗粉、油	木綿豆腐、ツナ缶、卵、○プロセスチーズ、○かつお節	メロン、にんじん、キャベツ、トマト、パイン缶、コーン(冷凍)、きゅうり、ほうれんそう、りんご、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、酢、○しょうゆ、中華あじ、食塩	チーズおかかおにぎり ウエハース
3 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
5 月	きんぴら混ぜご飯 じゃが芋の土佐煮 味噌汁	537 17.3 15.6 1.5	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、三温糖、押麦、ごま油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○無塩バター、○脱脂粉乳、みそ、油揚げ、○卵、かつお節	にんじん、ごぼう、こまつな、キャベツ、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、みりん、酒	ミルク クッキー
6 火	パン 春巻き ポテトサラダ 豆腐スープ、メロン	486 16.2 20.5 1.5	ロールパン、マーガリン、じゃがいも、春巻きの皮、はるさめ、油、マヨネーズ、三温糖、ごま油、片栗粉	○ビヒダスプレーンヨーグルト加糖、豚ひき肉、木綿豆腐、ハム	メロン、もやし、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、だいこん、りんご、キャベツ、にら、しょうが	しょうゆ、酒、中華あじ、食塩	ヨーグルト クラッカー
7 水	ご飯 切干大根煮 ささみ和え 味噌汁	503 21.1 12.5 1.9	七分つき米、○フランスパン、○マーガリン、○三温糖、三温糖、押麦、油	木綿豆腐、鶏もも肉、○脱脂粉乳、鶏ささ身、油揚げ、さつま揚げ、みそ、豚肉(肩ロース)、かつお節	にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、ほうれんそう、こまつな、キャベツ、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク ラスク
8 木	ご飯 魚の西京焼き ごま和え すまし汁	483 25.7 9.1 1.2	七分つき米、押麦、三温糖、ごま	かつお、木綿豆腐、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、かつお節	○とうもろこし、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、こまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	ミルク ゆでとうもろこし
9 金	パン マカロニグラタン 野菜サラダ トマトスープ、メロン	538 19.9 17.9 2.2	○七分つき米、ロールパン、マーガリン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、○押麦、○ごま、油	牛乳、鶏もも肉、ミックスチーズ、○ツナ缶、ベーコン、ハム	メロン、もやし、にんじん、トマト、たまねぎ、レタス、きゅうり、しめじ、りんご、キャベツ、○塩こんぶ	ホワイトルウ、中華あじ、食塩	昆布おにぎり
10 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
12 月	カレーライス 和風サラダ ヨーグルト	547 16.9 11.8 1.3	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、○油、押麦、油、三温糖	森永おいしいカルシウムヨーグルト、豚肉(肩ロース)、○牛乳、○脱脂粉乳、○卵	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、○りんご、りんご、グリンピース(水煮缶詰)、にんにく	カレールウ、酢、しょうゆ、ケチャップ	ミルク りんご蒸しパン
13 火	パン 鶏肉の照り焼き ポパイサラダ 大根とキャベツのあっさりスープ	524 23.2 19.1 1.6	○七分つき米、ロールパン、マーガリン、じゃがいも、マヨネーズ、○押麦、○ごま	鶏もも肉、木綿豆腐、○しらす干し、○かつお節	ほうれんそう、にんじん、だいこん、しめじ、りんご、キャベツ	本みりん、酒、しょうゆ、○しょうゆ、中華あじ、食塩	しらすおかかおにぎり ウエハース
14 水	ご飯 新ごぼうの味噌煮 三色ごま和え かき玉汁	516 20.6 7.9 1.4	○あんパン、七分つき米、押麦、三温糖、ごま、油、片栗粉	鶏もも肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、卵、みそ、かつお節	ごぼう、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、いんげん、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん	ミルク あんぱん
15 木	ご飯 肉豆腐 錦和え 味噌汁	533 19.4 16.0 1.5	七分つき米、さつまいも、○油、押麦、三温糖、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、卵、油揚げ、みそ、ハム、かつお節	にんじん、しらたき、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢、○食塩	ミルク フライドポテト
16 金	3歳… ご飯、ポテトオムレツ、納豆和え、味噌汁 4，5歳・・・バス遠足(お弁当持参)	517 17.5 18.1 1.2	七分つき米、○小麦粉、じゃがいも、○三温糖、押麦、三温糖、油	卵、木綿豆腐、納豆、豚ひき肉、○無塩バター、○クリームチーズ、みそ、油揚げ、かつお節、○調製豆乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、こまつな、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	3歳・・・ クリームチーズクッキー 4，5歳・・・おやつ持参
17 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
19 月	カレーピラフ さつま芋サラダ コーンの卵スープ バナナ	479 12.6 10.2 1.2	七分つき米、さつまいも、○三温糖、マヨネーズ、押麦	鶏もも肉、木綿豆腐、卵、プロセスチーズ、バター	バナナ、○りんごジュース、○ぶどうジュース、にんじん、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、ピーマン、○かんてん	中華あじ、食塩、カレー粉	あじさいゼリー クラッカー
20 火	パン 魚のから揚げ ごま酢和え トマトスープ	512 24.4 17.1 1.6	○七分つき米、ロールパン、マーガリン、じゃがいも、片栗粉、○三温糖、油、三温糖、ごま、○マヨネーズ	さけ、○ツナ缶、○卵、鶏ささ身、ベーコン	トマト、キャベツ、○きゅうり、にんじん、たまねぎ、こまつな、○やきのり、にんにく、しょうが	○酢、しょうゆ、酢、みりん、中華あじ、○食塩、食塩	太巻き寿司
21 水	ご飯 ひじきの炒め煮 フレーク和え 味噌汁	544 23.7 17.4 1.7	七分つき米、○食パン、○マーガリン、○マヨネーズ、三温糖、押麦、油	鶏もも肉、○卵、木綿豆腐、○脱脂粉乳、油揚げ、ツナ缶、みそ、豚肉(肩ロース)、さつま揚げ、かつお節	キャベツ、○きゅうり、にんじん、かぼちゃ、しいたけ、ほうれんそう、だいこん、こまつな、ひじき、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、○食塩	ミルク サンドイッチ
22 木	ご飯 厚揚げのそぼろあん バンバンジー 味噌汁	514 23.7 12.7 1.2	七分つき米、じゃがいも、押麦、三温糖、ごま、片栗粉、ごま油、油	生揚げ、豚ひき肉、○脱脂粉乳、鶏ささ身、みそ、豚肉(肩ロース)、かつお節	○とうもろこし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、もやし、キャベツ、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、酒	ミルク ゆでとうもろこし
23 金	パン 酢豚 リャンハン三糸 わかめスープ、メロン	524 16.5 18.9 1.9	ロールパン、マーガリン、○七分つき米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油、はるさめ、ごま油	豚バラ肉、木綿豆腐、卵、○しらす干し、ハム	メロン、たまねぎ、にんじん、みかん缶、きゅうり、○えだまめ、だいこん、ピーマン、こまつな、キャベツ、生わかめ、えのきたけ、しょうが	酢、しょうゆ、ケチャップ、みりん、○酒、酒、中華あじ、○食塩、食塩	枝豆おにぎり ウエハース
24 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
26 月	中華風おこわ さつま芋とインゲンのごま和え 味噌汁	449 15.0 10.3 1.6	七分つき米、さつまいも、もち米、○三温糖、○小麦粉、三温糖、押麦、ごま、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○卵、みそ、油揚げ、かつお節	にんじん、しいたけ、いんげん、だいこん、こまつな、キャベツ、ひじき、○レモン果汁、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒	ヨーグルトケーキ
27 火	パン 煮込みハンバーグ 南瓜サラダ 春雨スープ、メロン	491 23.3 22.6 1.4	ロールパン、マーガリン、○三温糖、マヨネーズ、パン粉、三温糖	○調製豆乳、豚ひき肉、○卵、ツナ缶、○きな粉、卵	メロン、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、こまつな、しいたけ、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、中華あじ、食塩	豆乳プリン
28 水	ご飯 豚肉の柳川風煮物 キャベツの胡麻マヨネーズ和え 味噌汁	532 21.0 18.3 1.5	七分つき米、○ドーナツ、押麦、マヨネーズ、ごま、三温糖、油	生揚げ、豚肉(肩ロース)、卵、○脱脂粉乳、鶏ささ身、みそ、かつお節	キャベツ、にんじん、ごぼう、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん	ミルク ドーナツ
29 木	ご飯 魚フライ 油揚げの中華和え 味噌汁	524 26.4 14.2 1.6	七分つき米、○スパゲティー、パン粉、小麦粉、油、押麦、ごま、○ごま油、三温糖、ごま油	さけ、木綿豆腐、○鶏もも肉、卵、油揚げ、みそ、かつお節、○調製豆乳	キャベツ、○こまつな、○しめじ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、こんぶ(だし用)、○にんにく	○しょうゆ、酢、しょうゆ、○中華あじ、食塩	鶏肉と小松菜のパスタ
30 金	パン スタミナ炒め ミモザサラダ チキンスープ、バナナ	463 18.8 11.4 1.4	ロールパン、マーガリン、じゃがいも、○小麦粉、○白玉粉、マヨネーズ、○三温糖、油、三温糖	豚レバー、○ゆであずき缶、木綿豆腐、卵、鶏もも肉、ツナ缶	バナナ、もやし、たまねぎ、トマト、にら、きゅうり、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、酒、中華あじ、○食塩、食塩	水無月 せんべい

献　　立　　表

＜ 未満児 ＞

2023年6月

とときわ保育園

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） 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	10時おやつ	3時おやつ
1 木	ご飯 じゃが芋の甘辛炒め 青菜のおかか和え 味噌汁	(442) (16.1) (13.4) (1.5)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、押麦、三温糖	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○卵、○無塩バター、油揚げ、みそ、かつお節	キャベツ、○バナナ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、グリーンアスパラガス、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	クラッカー	ミルク バナナマフィン
2 金	ご飯 ツナと豆腐のうま煮 キャベツの甘酢和え トマトと卵のスープ、メロン	(481) (14.2) (11.1) (1.1)	○七分つき米、じゃがいも、三温糖、○押麦、○ごま、片栗粉、油、七分つき米	木綿豆腐、ツナ缶、卵、○プロセスチーズ、○かつお節	メロン、にんじん、キャベツ、トマト、パイン缶、コーン(冷凍)、きゅうり、ほうれんそう、りんご、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、酢、○しょうゆ、中華あじ、食塩	ボーロ	チーズおかかおにぎり ウエハース
3 土	（希望保育） お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ボーロ	おやさいせんべい りんごジュース
5 月	きんぴら混ぜご飯 じゃが芋の土佐煮 味噌汁	(487) (17.1) (15.4) (1.3)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、三温糖、押麦、ごま油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○無塩バター、○脱脂粉乳、みそ、油揚げ、○卵、かつお節、◎調製豆乳	にんじん、ごぼう、こまつな、キャベツ、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、みりん、酒	豆乳	ミルク クッキー
6 火	ご飯 春巻き ポテトサラダ 豆腐スープ、メロン	(444) (12.6) (13.5) (1.1)	じゃがいも、春巻きの皮、はるさめ、油、マヨネーズ、三温糖、ごま油、片栗粉、七分つき米、○三温糖	豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、○ヨーグルト(無糖)	メロン、もやし、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、だいこん、りんご、キャベツ、にら、しょうが、○バナナ	しょうゆ、酒、中華あじ、食塩	クラッカー	バナナヨーグルト
7 水	ご飯 切干大根煮 ささみ和え 味噌汁	(479) (20.2) (12.5) (1.8)	七分つき米、○三温糖、三温糖、押麦、油、○食パン	木綿豆腐、鶏もも肉、○脱脂粉乳、鶏ささ身、油揚げ、さつま揚げ、みそ、豚肉(肩ロース)、かつお節、○バター、○きな粉	にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、ほうれんそう、こまつな、キャベツ、しいたけ、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、本みりん	バナナ	ミルク きな粉トースト
8 木	ご飯 魚の西京焼き ごま和え すまし汁	(456) (23.5) (9.6) (1.3)	七分つき米、押麦、三温糖、ごま、○七分つき米	かつお、木綿豆腐、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、かつお節、◎調製豆乳、○しらす干し	○とうもろこし、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、こまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	豆乳	ミルク とうもろこしご飯
9 金	ご飯 マカロニグラタン 野菜サラダ トマトスープ、メロン	(493) (15.1) (12.0) (1.5)	○七分つき米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、○押麦、○ごま、油、七分つき米	牛乳、鶏もも肉、ミックスチーズ、○ツナ缶、ベーコン、ハム	メロン、もやし、にんじん、トマト、たまねぎ、レタス、きゅうり、しめじ、りんご、キャベツ、○塩こんぶ	ホワイトルウ、中華あじ、食塩	ボーロ	昆布おにぎり
10 土	（希望保育） お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ボーロ	ビスケット りんごジュース
12 月	カレーライス 和風サラダ ヨーグルト	(464) (15.0) (10.9) (1.2)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、○油、押麦、油、三温糖	豚肉(肩ロース)、○牛乳、○脱脂粉乳、○卵、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、○りんご、りんご、グリンピース(水煮缶詰)、にんにく	カレールウ、酢、しょうゆ、ケチャップ	せんべい	ミルク りんご蒸しパン
13 火	ご飯 鶏肉の照り焼き ポパイサラダ 大根とキャベツのあっさりスープ	(498) (20.2) (16.3) (1.2)	○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、○押麦、○ごま、七分つき米	鶏もも肉、木綿豆腐、○しらす干し、○かつお節、◎調製豆乳	ほうれんそう、にんじん、だいこん、しめじ、りんご、キャベツ	本みりん、酒、しょうゆ、○しょうゆ、中華あじ、食塩	豆乳	しらすおかかおにぎり ウエハース
14 水	ご飯 新ごぼうの味噌煮 三色ごま和え かき玉汁	(465) (17.4) (9.1) (1.2)	七分つき米、押麦、三温糖、ごま、油、片栗粉、○油、○米粉、○三温糖	鶏もも肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、卵、みそ、かつお節、○調製豆乳、○きな粉	ごぼう、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、いんげん、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)、◎バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん	バナナ	ミルク きなこ米粉蒸しパン
15 木	ご飯 肉豆腐 錦和え 味噌汁	(466) (18.5) (15.6) (1.3)	七分つき米、さつまいも、○油、押麦、三温糖、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、卵、油揚げ、みそ、ハム、かつお節、◎調製豆乳	にんじん、しらたき、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢、○食塩	豆乳	ミルク フライドポテト
16 金	ご飯 ポテトオムレツ 納豆和え 味噌汁	(502) (16.9) (17.4) (1.1)	七分つき米、○小麦粉、じゃがいも、○三温糖、押麦、三温糖、油	卵、木綿豆腐、納豆、豚ひき肉、○無塩バター、○クリームチーズ、みそ、油揚げ、かつお節、○調製豆乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、こまつな、しいたけ、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、本みりん	バナナ	クリームチーズクッキー 豆乳
17 土	（希望保育） お弁当持参	(145) (1.3) (3.7) (0.2)					クラッカー	おやさいせんべい りんごジュース
19 月	カレーピラフ さつま芋サラダ コーンの卵スープ バナナ	(447) (13.2) (10.8) (1.1)	七分つき米、さつまいも、○三温糖、マヨネーズ、押麦	鶏もも肉、木綿豆腐、卵、プロセスチーズ、バター、○ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、ピーマン、○みかん缶	中華あじ、食塩、カレー粉	ボーロ	みかんヨーグルト クラッカー
20 火	ご飯 魚のから揚げ ごま酢和え トマトスープ	(452) (18.0) (11.3) (1.0)	○七分つき米、じゃがいも、片栗粉、○三温糖、油、三温糖、ごま、○マヨネーズ、七分つき米	さけ、○ツナ缶、○卵、鶏ささ身、ベーコン	トマト、キャベツ、○きゅうり、にんじん、たまねぎ、こまつな、にんにく、しょうが	○酢、しょうゆ、酢、みりん、中華あじ、○食塩、食塩	ボーロ	混ぜ寿司
21 水	ご飯 ひじきの炒め煮 フレーク和え 味噌汁	(475) (21.9) (16.8) (1.5)	七分つき米、○食パン、○マーガリン、○マヨネーズ、三温糖、押麦、油	鶏もも肉、○卵、木綿豆腐、○脱脂粉乳、油揚げ、ツナ缶、みそ、豚肉(肩ロース)、さつま揚げ、かつお節、◎調製豆乳	キャベツ、○きゅうり、にんじん、かぼちゃ、しいたけ、ほうれんそう、だいこん、こまつな、ひじき、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、○食塩	豆乳	ミルク サンドイッチ
22 木	ご飯 厚揚げのそぼろあん バンバンジー 味噌汁	(473) (19.3) (9.0) (1.2)	七分つき米、じゃがいも、押麦、三温糖、ごま、片栗粉、ごま油、油、○七分つき米	生揚げ、豚ひき肉、○脱脂粉乳、鶏ささ身、みそ、豚肉(肩ロース)、かつお節、○しらす干し	○とうもろこし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、もやし、キャベツ、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、酢、酒	バナナ	ミルク とうもろこしご飯
23 金	ご飯 酢豚 リャンハン三糸 わかめスープ、メロン	(502) (14.9) (16.1) (1.3)	○七分つき米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油、はるさめ、ごま油、七分つき米	豚バラ肉、木綿豆腐、卵、○しらす干し、ハム、◎調製豆乳	メロン、たまねぎ、にんじん、みかん缶、きゅうり、○えだまめ、だいこん、ピーマン、こまつな、キャベツ、生わかめ、えのきたけ、しょうが	酢、しょうゆ、ケチャップ、みりん、○酒、酒、中華あじ、○食塩、食塩	豆乳	枝豆おにぎり ウエハース
24 土	（希望保育） お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ボーロ	ビスケット りんごジュース
26 月	中華風おこわ さつま芋とインゲンのごま和え 味噌汁	(415) (12.6) (8.4) (1.2)	七分つき米、さつまいも、もち米、○三温糖、○小麦粉、三温糖、押麦、ごま、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○卵、みそ、油揚げ、かつお節	にんじん、しいたけ、いんげん、だいこん、こまつな、キャベツ、ひじき、○レモン果汁、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、酒	バナナ	ヨーグルトケーキ
27 火	ご飯 煮込みハンバーグ 南瓜サラダ 春雨スープ、メロン	(455) (17.8) (15.7) (0.9)	○三温糖、マヨネーズ、パン粉、三温糖、七分つき米	○調製豆乳、豚ひき肉、○卵、ツナ缶、○きな粉、卵	メロン、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、こまつな、しいたけ、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、中華あじ、食塩	ボーロ	豆乳プリン
28 水	ご飯 豚肉の柳川風煮物 キャベツの胡麻マヨネーズ和え 味噌汁	(438) (16.8) (11.4) (1.2)	七分つき米、押麦、マヨネーズ、ごま、三温糖、油、○油、○米粉、○三温糖	生揚げ、豚肉(肩ロース)、卵、○脱脂粉乳、鶏ささ身、みそ、かつお節、○調製豆乳	キャベツ、にんじん、ごぼう、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)、○バナナ	しょうゆ、みりん	せんべい	ミルク バナナ米粉蒸しパン
29 木	ご飯 魚フライ 油揚げの中華和え 味噌汁	(494) (21.9) (14.1) (1.3)	七分つき米、パン粉、小麦粉、油、押麦、ごま、○ごま油、三温糖、ごま油、○七分つき米	さけ、木綿豆腐、○鶏もも肉、卵、油揚げ、みそ、かつお節、○調製豆乳	キャベツ、○こまつな、○しめじ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、こんぶ(だし用)、○にんにく	○しょうゆ、酢、しょうゆ、○中華あじ、食塩	ボーロ	鶏肉と小松菜の混ぜご飯
30 金	ご飯 スタミナ炒め ミモザサラダ チキンスープ、バナナ	(468) (18.4) (11.0) (0.9)	じゃがいも、○小麦粉、○白玉粉、マヨネーズ、○三温糖、油、三温糖、○七分つき米、七分つき米、○ごま	豚レバー、○ゆであずき缶、木綿豆腐、卵、鶏もも肉、ツナ缶、◎調製豆乳、○しらす干し	バナナ、もやし、たまねぎ、トマト、にら、きゅうり、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、酒、中華あじ、○食塩、食塩	豆乳	しらすわかめごはん

ゆっくりよく噛んでおいしく食べよう

2023年6月

噛むことは健康に生きるためにとても大切なことですが、子どもたちの咀嚼・嚥下の機能はまだ未熟です。歯が生えそろっても噛む力が弱く、なかなか上手に食べることができません。家庭では、焦らずに子どもの成長に合わせた食事支援をしましょう。

★噛むことの大切さ

ゆっくりとよく噛むことは、将来の健康につながるだけでなく、様々なメリットがあります。反対に噛むことが苦手だと、誤嚥事故や、好き嫌いの原因になることがあります。

噛むメリット
- 味覚が育つ
- 消化をたすける
- 食べ過ぎを防ぐ
- 運動機能の発達（食いしばる力）
- 歯並びをよくする
- 言葉がはっきりとする

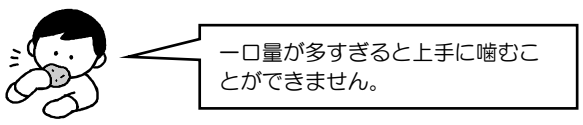
噛まないデメリット
- のどに食べ物が詰まる
- 口の中に傷ができる
- 魚の骨がささる
- 大きな食べ物が呑み込めない

↓

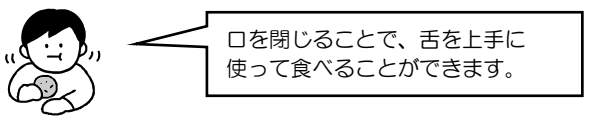
嫌な体験・苦しい体験が好き嫌いを増やす

★「上手に噛むことができているか」チェックポイント

前歯で自分に合った一口量をかじりとれていますか？



唇が閉じた状態で噛むことができていますか？



★注意が必要な食品

子どもにとって、食べにくい食品は、丸飲みや、好き嫌いの原因になることがあります。適切な食事支援をするために、食品の噛みごたえや誤嚥しやすい食品を知っておきましょう。

噛みごたえ度	食品
1	プリン、じゃがいも（ゆで）、かぼちゃ（ゆで）、絹ごし豆腐
2	バナナ、えだまめ（ゆで）、トマト（生）、たまご焼き
3	ポテトチップス、たら（焼き）、納豆、食パン
4	りんご、こんにゃく、ごぼう（ゆで）、プロセスチーズ
5以上	ごはん、わかめ、さけ（焼き）、きゅうり（生）、鶏もも（ソテー）、キャベツ（生）

柳沢幸江「育てようかむ力」より

窒息や誤食につながりやすい食品

球状の豆類

球状のミニトマト等

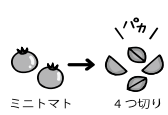
弾力があるかまぼこ等

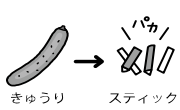
水分が奪われるパン

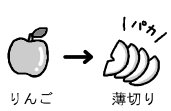
こんにゃくゼリー（ミニカップ）

★調理の工夫

子どもにとって食べにくいものでも、子どもの口のサイズに合わせて切り、かじりとりやすくする等、調理を工夫することでしっかり噛むことができます。







★食事支援のポイント

食べる意欲を育てる

食べたい！という意欲がないと食べ進めることができないことがあります。空腹で食べることができる環境をつくりましょう。

やわらかいものばかり与えない

丸飲みを心配してやわらかいものばかり食べていては、噛む力が育ちません。噛むことに挑戦させましょう。

一口ずつ丁寧に噛んで食べる

口に入れた食べ物が完全になくなるまで、次の一口を運ばせないようにすることが大切です。

汁で流しこまない

汁と一緒に食べてばかりいると、噛まずに汁で流し込む習慣がついてしまいます。これもまた噛まない原因となります。

食事に集中できる環境をつくる

テレビを見たり、近くにおもちゃを置くなどをせず、しっかりと食事に向き合うことができる環境をつくりましょう。

一緒に食べる

人の手本が必要です。一緒に食事をしながら、よく噛んでいる様子を見せましょう。

★ごはんで噛む練習を！

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。
噛めば噛むほど、甘みが増すので、咀嚼の練習をするのには最適です。

- 口のサイズに合った量を運んでいるか
- 口を閉じた状態で噛むことができているか
- 口の中にごはんがなくなるまで噛めているか

ゆっくりと噛んでいて、自然にごはんが呑み込めているようならOKです。

季節の食材

アスパラガス　そらまめ　さやいんげん　トマト　メロン　さくらんぼ　とうもろこし