

# 献立表

みつづかこども園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	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		
01 15 水	ゆかりごはん、味噌汁(キャベツ・油揚げ)、鶏肉のから揚げ、いんげんのごまあえ	552.1(529.5) 19.8(17.6) 22.4(19.5) 1.9(1.8)	米、調合油、小麦粉、片栗粉、すりごま、米	◎牛乳、鶏もも肉、ミックス味噌、油揚げ	キャベツ、いんげん、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、かつおだし(素材力)	フルーツ豆乳、浮千鳥	牛乳、源氏パイ
02 16 木	食パン、イタリانسパゲティ、コールスローサラダ	423.8(305.5) 14.6(10.5) 14.1(10.7) 1.9(1.4)	食パン、サラダ油、砂糖、食パン	◎ヨーグルト(無糖)、ウインナー、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、◎みかん缶、◎パイ缶、コーン缶、しいたけ、ピーマン、にんにく	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩	お茶、ふ菓子	お茶、フルーツヨーグルト
03 金	メルルーサのかば焼き丼、すまし汁(小松菜)、オレンジ1/4	488.6(434.1) 18.9(15.8) 15.4(13.2) 1.6(1.4)	米、ざらめ糖(中ざら)、片栗粉、米	◎牛乳、メルルーサ、赤みそ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつ、みつば	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)、食塩	お茶、プライム	牛乳、ベジタバー
04 18 土	ホイコーロー丼、フィッシュソーセージ、青りんごゼリー、バナナ1/2	566.8(476.5) 16.0(13.6) 15.4(12.6) 1.8(1.6)	米、砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油、米	魚肉ソーセージ、豚肉(もも)、赤みそ	バナナ、★青りんごゼリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、みりん		フルーツ豆乳、クッキー
06 20 月	五目御飯、味噌汁(切干し大根・油揚げ)、小松菜のごま和え	441.0(390.2) 16.8(13.3) 9.3(7.3) 2.2(1.7)	米、すりごま、米	◎牛乳、鶏もも肉、ミックス味噌、油揚げ	こまつな、にんじん、ごぼう、糸こんにやく、ねぎ、さやえんどう、花切り大根、干しいたけ、りしりこんぶ(だし用)	しょうゆ、かつおだし(素材力)、みりん、食塩	お茶、ラムネ	牛乳、かつぱえびせん
07 21 火	食パン、ブルーベリージャム、鶏肉の野菜煮込み、★米粉のマカロニサラダ、★あじさいゼリー	588.6(527.2) 23.6(18.9) 23.2(19.4) 2.0(1.6)	食パン、じゃがいも、★米粉マカロニ、マヨネーズ、砂糖、サラダ油、小麦粉、食パン	◎牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎スライスチーズ	にんじん、たまねぎ、トマトピューレ、みかん缶、ブルーベリージャム、ピーマン、しめじ、コーン缶、きゅうり、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食塩	フルーツ豆乳、ハイハイ	牛乳、クラッカーサンド
08 22 水	ごはん、★しそひじきふりかけ、春雨スープ、★揚げ餃子、ほうれん草とコーンのナムル	542.9(458.1) 13.6(11.2) 18.8(12.9) 2.1(1.8)	米、はるさめ、調合油、ごま油、いりごま、米	◎牛乳、★キャベツ餃子	ほうれん草、にんじん、キャベツ、もやし、たけのこ(ゆで)、コーン缶、◎野菜ジュース	しょうゆ、中華だしの素	野菜ジュース、カルシウムせんべい	牛乳、ミレーフライ
09 23 木	食パン、焼きそば、コーンスープ、魚肉ソーセージ	456.0(366.6) 21.6(16.7) 15.1(11.5) 2.6(2.1)	焼きそばめん、サラダ油、食パン	◎牛乳、豚肉(もも)・皮下脂肪なし、魚肉ソーセージ、★無添加ベーコン、かつお節	クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、しいたけ、あおりのり、◎★国産みかんゼリー	焼きそばソース、コンソメ、食塩、パセリ粉	お茶、かき餅	牛乳、みかんゼリー
10 24 金	カレーライス、キャベツのツナレーズンサラダ、★野菜ゼリー	595.1(520.7) 20.7(16.9) 17.8(14.1) 1.7(1.6)	米、じゃがいも、サラダ油、砂糖、米	◎牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、大豆(ゆで)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、干しぶどう	カレーウ、酢、ウスターソース、食塩	お茶、ふんわり棒	牛乳、かにチップ
11 25 土	中華丼、魚肉ソーセージ、バナナ1/2、青りんごゼリー	513.8(432.1) 15.0(12.4) 10.4(8.4) 2.4(2.0)	米、片栗粉、砂糖、米	豚肉(もも)、魚肉ソーセージ、なると	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ		フルーツ豆乳、クッキー
13 27 月	鶏丼、味噌汁(豆腐・わかめ)、もやしと人参のおかかあえ	468.0(421.5) 20.1(16.6) 12.2(11.6) 2.5(2.2)	米、砂糖、片栗粉、サラダ油、米	◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、赤みそ、なると、かつお節	たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、さやえんどう、カットわかめ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	お茶、さやえんどう	牛乳、横綱あられ
14 28 火	ごはん、そうめん汁、肉じゃが、プチ納豆	592.8(561.1) 21.7(19.2) 16.4(14.7) 2.0(1.8)	米、じゃがいも、◎コーンフレーク、干しそうめん、砂糖、サラダ油、米	◎牛乳、豚肉(もも)、納豆、◎ホイップクリーム、油揚げ	たまねぎ、◎バナナ、にんじん、しらたき、こまつな、◎もも缶(黄桃)、さやえんどう	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)、食塩	フルーツ豆乳、星たべよ	牛乳、バナナパフェ
17 金	メルルーサのかば焼き丼、すまし汁(小松菜)、おしゃぶり昆布(おがてー)	473.9(422.3) 18.5(15.5) 15.4(13.2) 1.6(1.4)	米、ざらめ糖(中ざら)、片栗粉、米	◎牛乳、メルルーサ、赤みそ	にんじん、たまねぎ、こまつな、みつば、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)、食塩	さしかえ	牛乳、ベジタバー
29 水	わかめごはん、麩のすまし汁(えのき)、厚揚げのみそ炒め	495.2(477.9) 20.7(17.5) 14.9(12.0) 1.9(1.7)	米、砂糖、片栗粉、ごま油、米	◎牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、ミックス味噌	たまねぎ、ねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、赤ピーマン、干しいたけ、りしりこんぶ(だし用)、にんにく、しょうが、◎りんご天然果	しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	りんご果汁、浮千鳥	牛乳、グラハムクラッカー
30 木	マーボー丼、中華スープ(コーン・わかめ)、中華風酢の物	541.2(468.4) 22.4(18.2) 13.8(11.1) 2.4(2.1)	米、砂糖、はるさめ、片栗粉、サラダ油、ごま油、米	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉赤身ミンチ、ちくわ、赤みそ	たまねぎ、コーン缶、きゅうり、みかん缶、にんじん、しめじ、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩、こしょう	お茶、カルシウムせんべい	牛乳、エアリアル

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	518	18.8	15.8	212	2.2	232	0.32	0.37	41	5.2	2.1
目標量	510	20.4	15.3	230	2.2	190	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	102	92	103	92	100	122	114	116	205	163	150
3才未満児	453	15.4	12.8	228	2.1	186	0.27	0.32	38	4.4	1.7
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	98	83	92	107	91	99	108	114	190	133	113

☆都合により、献立を変更する事があります。



## 献立からのメッセージ

## よく噛んで食べる力を育てよう

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。乳幼児期は口腔・咽頭部の形態が著しく成長します。この時期に適切な食べ方を学ぶことで、それぞれの食べ物に応じた咀嚼や嚥下ができるようになり、それが、必要な栄養素の摂取につながります。「よく噛んで食べる」の目的は、健康的な食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。発達段階を知って、適切な食事支援をしましょう。

		食べる機能との関連							
1~2歳	3~6歳	噛む力が弱い	噛む力が強い	口の周りの力が弱い	口の周りの力が強い	舌の力が弱い	舌の力が強い	飲み込みが悪い	飲み込みが良い
飲み込みが悪い	飲み込みが良い	飲み込みが悪い	飲み込みが良い	飲み込みが悪い	飲み込みが良い	飲み込みが悪い	飲み込みが良い	飲み込みが悪い	飲み込みが良い
うまく噛めない	うまく噛める	うまく噛めない	うまく噛める	うまく噛めない	うまく噛める	うまく噛めない	うまく噛める	うまく噛めない	うまく噛める
選り食べ	選り食べ	選り食べ	選り食べ	選り食べ	選り食べ	選り食べ	選り食べ	選り食べ	選り食べ
丸飲み	丸飲み	丸飲み	丸飲み	丸飲み	丸飲み	丸飲み	丸飲み	丸飲み	丸飲み
大食い(姿勢が悪い)	大食い(姿勢が良い)	大食い(姿勢が悪い)	大食い(姿勢が良い)	大食い(姿勢が悪い)	大食い(姿勢が良い)	大食い(姿勢が悪い)	大食い(姿勢が良い)	大食い(姿勢が悪い)	大食い(姿勢が良い)
こぼす	こぼす	こぼす	こぼす	こぼす	こぼす	こぼす	こぼす	こぼす	こぼす
		小食	小食	小食	小食	小食	小食	小食	小食
		偏食	偏食	偏食	偏食	偏食	偏食	偏食	偏食
		食べるのが遅い	食べるのが遅い	食べるのが遅い	食べるのが遅い	食べるのが遅い	食べるのが遅い	食べるのが遅い	食べるのが遅い
		食欲がない	食欲がない	食欲がない	食欲がない	食欲がない	食欲がない	食欲がない	食欲がない

食べる機能が未発達な子どもに、食事を食べさせることはとても大変なことです。機能の発達には個人差があり、遅く感じたり、停滞しているように見えることもあり、心配はつきません。

食べる機能は、繰り返される食体験の中で育つものです。毎日の食事を「練習の機会」と捉えておらかな気持ちでサポートしましょう。

### ★「食べる機能」を育てるコツ

- あげることなく、ゆっくりすすめる
- 食卓の雰囲気は、急がない
- 子どもにとって食べやすい形態に調理する
- 自分でできた！を大切に
- 歯の健康を保つ
- 生活リズムを整える

そうめん汁  
14日・28日

1. そうめんをゆでる。
2. 油揚げは食べやすい大きさに切る。
3. 小松菜は2cm幅に切り、色よく茹でる。
4. かつおだしににんじんと油揚げを煮て、やわらかくなったたら、茹でた小松菜を加え、醤油で味をつける。
5. 食べる直前にそうめんを入れる。

材料(4人分)

- 干しそうめん 50g
- 油揚げ 1枚
- かつおだし 1/2把
- にんじん 1/3本
- 醤油 小1
- 塩 小1
- だし汁 500g



じゃがいも

ビタミンCやカリウムが豊富に含まれています。貯蔵が長く野菜として扱われますが、主成分はでんぷんです。腸が当たると身が出るので、暗所で保管しましょう。

ピーマン

ビタミンCを多く含みます。ピーマンの青臭さは、火をかけることにより軽減されます。苦みは、味覚に敏感な幼少期に強く感じられますが、成長するにつれ食べられるようになります。

