

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		
1 木	食パン 具だくさんうどん キャベツとじゃこの酢和え	471.6(379.2) 18.9(14.3) 17.9(13.7) 2.5(1.8)	食パン、干しうどん、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、しらす干し	キャベツ、にんじん、はくさい、ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、酢、本みりん、かつおだし(素材力)	お茶、えび塩せんべい	牛乳、とんがりコーンあつさり塩味
2 金	マーボー丼 中華スープ(コーン・わかめ) 中華風酢の物	549.6(521.8) 22.8(18.8) 15.7(12.5) 2.5(2.2)	米、砂糖、はるさめ、サラダ油、ごま油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚肉赤身ミンチ、魚肉ソーセージ、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、◎りんご天然果汁	酢、しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩	りんご果汁、ぱりんこ	牛乳、グラハムクラッカー
3 17 土	チンジャオロース丼 魚肉ソーセージゼリー バナナ1/2	502.8(422.5) 14.5(11.9) 10.3(8.3) 2.3(1.9)	米、片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、魚肉ソーセージ	バナナ、★青りんごゼリー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ	しょうゆ		フルーツ豆乳、クッキー
5 19 月	鶏丼 味噌汁(豆腐・わかめ) もやしと人参のおかかあえ 19日カミカミデーおしゃぶり昆布	467.2(419.8) 21.8(17.7) 10.1(9.9) 2.6(2.2)	米、砂糖、片栗粉、サラダ油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、赤みそ、なると、かつお節	たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、さやえんどう、カットわかめ 19日おしゃぶり昆布	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	お茶、ベジタべる	牛乳、みりん揚げ
6 20 火	食パン 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	614.3(502.2) 22.9(17.8) 22.3(17.3) 2.0(1.6)	食パン、じゃがいも、○コーンフレーク、★米粉マカロニ、マヨネーズ、砂糖、サラダ油、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、魚肉ソーセージ、○ホイップクリーム	○バナナ、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ、○もも缶(黄桃)、みかん缶、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	お茶、ふんわり棒	牛乳、バナナパフェ
7 21 水	ごはん 春雨スープ ★揚げ餃子 ほうれん草とコーンのナムル	505.1(457.2) 13.1(11.2) 14.7(11.1) 1.5(1.2)	米、はるさめ、調合油、ごま油、いりごま	○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	しょうゆ、中華だしの素	フルーツ豆乳、ハイハイ	牛乳、かつぱえびせん
8 22 木	食パン イタリアンスパゲティ コールスローサラダ	668.1(568.8) 26.7(21.9) 23.8(18.8) 2.2(1.7)	食パン、サラダ油、砂糖	○牛乳、ウインナー、○チーズ、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、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、うすあげえびせん	牛乳、★フルーツゼリー(オレンジ)、一口チーズ
9 23 金	メルルーサのかぼやき丼 具だくさん汁(小松菜) オレンジ1/4	475.9(435.4) 18.8(16.0) 14.0(11.2) 1.5(1.3)	米、片栗粉、調合油、砂糖	○牛乳、メルルーサ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、みつば、しょうが、◎野菜ジュース	しょうゆ、かつおだし(素材力)、本みりん、食塩	野菜ジュース、カルシウムせんべい	牛乳、源氏パイ
10 24 土	ハヤシライス 魚肉ソーセージ りんごゼリー バナナ1/2	570.3(489.8) 14.6(12.6) 15.4(13.3) 2.4(2.2)	米、じゃがいも、調合油	魚肉ソーセージ、豚肉(肩・皮下脂肪なし)	バナナ、たまねぎ、まいたけ、にんじん	ハヤシルウ、ウスターソース、コンソメ		フルーツ豆乳、クッキー
12 26 月	五目御飯 味噌汁(切干し大根・油揚げ) 小松菜とツナのごま和え	426.6(386.9) 18.2(15.4) 12.7(11.1) 2.5(2.1)	米、すりごま、サラダ油	○ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、鶏もも肉、ミックス味噌、油揚げ	こまつな、にんじん、○みかん缶、○パイン缶、ごぼう、糸こんにゃく、ねぎ、さやえんどう、花切り大根、干しいたけ、りりこんぶ(だし)	しょうゆ、かつおだし(素材力)、みりん、食塩	お茶、ルヴァン	お茶、フルーツヨーグルト
13 27 火	ごはん そうめん汁 肉じゃが プチ納豆	550.6(489.1) 21.3(17.7) 18.4(16.5) 1.8(1.6)	米、じゃがいも、○サンドイッチパン、干しそうめん、砂糖、サラダ油	○牛乳、豚肉(もも)、納豆、○ホイップクリーム、油揚げ	たまねぎ、にんじん、しらたき、こまつな、○ブルーベリージャム、さやえんどう	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)、食塩	お茶、さやえんどう	牛乳、ホイップクリームサンド(ブルーベリー)
14 28 水	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	566.2(539.8) 19.4(17.3) 24.9(21.5) 2.0(1.8)	米、調合油、小麦粉、片栗粉、すりごま	○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、塩せん	牛乳、エアリアル(とうもろこし味)
15 29 木	食パン 焼きそば コーンスープ 魚肉ソーセージ	496.5(399.1) 22.5(17.4) 13.6(10.3) 2.7(2.2)	焼きそばめん、食パン、サラダ油	○牛乳、豚肉(もも)・皮下脂肪なし、木綿豆腐、魚肉ソーセージ、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、あおのり	焼きそばソース、コンソメ、食塩、パセリ粉	お茶、ふわっとえび味	牛乳、横綱あられ
16 30 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	601.7(574.6) 20.7(18.4) 19.2(16.9) 1.5(1.5)	米、じゃがいも、サラダ油、砂糖	○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	カレールー、酢、ウスターソース	フルーツ豆乳、浮千鳥	牛乳、アスパラガスビスケット



	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	535	19.6	16.6	212	2.2	233	0.32	0.38	37	5.1	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(%)	105	96	108	92	100	123	114	119	185	159	150
3才未満児	472	16.3	13.8	220	2	187	0.27	0.32	34	4.2	108
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	102	88	99	103	87	99	108	114	170	127	120

※都合により、献立を変更することがあります。

「食べる機能」に合わせた食事

子どもは、大人が思ったように食事を食べてはくれないものです。特に乳幼児期では、食べる機能が未熟なため、上手に噛んだり、飲み込んだりすることができません。また、偏食やむら食い、小食など、保護者の悩みは尽きません。ストレスなく食事を楽しむために、「子どもの食べる機能」について学び、子どもの発達を理解しましょう。

★子どもの口の中はどうなっているの？

大人は、食べるために必要な機能を備え、経験を積んでいるため、誰もが意識せずとも上手に食べることができます。その一方で、子どもは未熟で経験が少ないため、噛むことが苦手です。子どもたちは、日々「口の中の変化(機能発達)」の影響を受けながら、新しい食べ物に挑戦しています。周囲の大人は、頑張っている子どもをおおらかな気持ちで見守りましょう。

【口の中の変化】

- 前歯が生えそろうのは1歳過ぎ
前歯を使って軟固形物を噛みきり、一口量を調整して口に取り込むことができるようになります。
- 臼歯が生え始め、上下が噛み合うのは1歳半すぎ
離乳食が終わる時期ですが、奥歯が生えそっていないので、上手に噛むことはできません。
- 乳歯が上下生えそろうのは3歳ごろ
生えそった乳歯でよく噛んで、唾液と混ぜ合わせ、味わう準備が整います。

★いつから大人と同じものが食べられるの？

6歳までは、食べる機能の習熟期と捉えて、対応するのがよいでしょう。乳幼児期の食の問題として「偏食」があげられますが、機能発達面からの「食べにくさ」が原因となっていることもあります。歯が生えそろうことで、噛むことができるようになりますが、実際には、口に取り込まれた食べ物を、その特徴に合わせて、噛む力や回数などを変えながら、上手にすりつぶす必要があります。これは食経験を重ねることで獲得できるものです。



献立からのメッセージ

新たまねぎ

早どりの新たまねぎは早春頃から出回ります。肉厚でやわらかく、甘味があり、みずみずしいのが特徴です。



いんげん

カロテンが豊富で、独特の風味と食感があります。給食ではごま和えで提供しますが、サラダや炒め物、煮物にも使えます。



