



令和3年6月分予定献立表

伊文保育園

ひ 日	よう 曜	こ ん だ て め い 献 立 名	ざ い り ょう				かんしよく	
			ちやにくとなる しょくひん	ねつやちからとなる しょくひん	からだのちようしをととのえる しょくひん	その他	午前おやつ 3歳未満児	午後おやつ 全園児
1	か	にくごはん やさいゼリー	ぎゅうにく	こめ あぶら さとう みりん	たまねぎ にんじん ねぎ やさいゼリー いとこんにやく	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ミレービスケット
		いろどりやさいのたまごやき	たまごやき					
		じゃがいものみそしる	あげ けずりぶし とうふ みそ		じゃがいも たまねぎ ねぎ			
2	すい	かれーうどん ぎゅうにゅう	とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	カレールウ うどん みりん かたくりこ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	カレーこ しょうゆ しょうゆ しそ	ぎゅうにゅう	たべっこどうぶつ
		ポイルウインナー きゃべつのゆかりあえ	ウインナー		きゃべつ にんじん			
		バナナ			バナナ			
3	もく	ごはん		こめ			ぎゅうにゅう	(幼) ざらじまん (未) はなせんべい
		まめまめまーぼーなす	だいす ぶたひきにく みそ	ごまあぶら さとう かたくりこ	にんじん ピーマン なす しょうが にんにく	しょうゆ さけ		
		ポテトサラダ チーズ	ハム チーズ	じゃがいも マヨドレ	きゅうり コーン にんじん	しょうゆ ちゅうか スープ さけ		
4	きん	わかめごはん	わかめ	こめ		ぶりかけ しょうゆ さけ	ぎゅうにゅう	★フライドポテト
		シャキシャキとりつくね ブロッコリーのおゆで	とりひきにく とうふ	さとう かたくりこ あぶら	れんこん ブロッコリー			
		すましじる はっこうにゅう ミニフィッシュ	けずりぶし とりにく ミニフィッシュ はっこうにゅう	ふ				
5	ど	カレーライス	ぶたにく	こめ カレールウ じゃがいも	にんじん たまねぎ		おかし	
		ゼリー	ゼリー					
7	げつ	ハヤシライス	ぎゅうにく	こめ ハヤシルウ あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	ケチャップ	ぎゅうにゅう	ぼんがし
		きゅうりのツナサラダ	ツナ フレーク	マヨドレ	きゅうり にんじん コーン			
		みかんかん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		みかんかん			
8	か	ごはん はっこうにゅう	はっこうにゅう	こめ			ぎゅうにゅう	★フルーツ フルーチェ
		てづくりしゅうまい	ぶたひきにく	ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ ブロッコリー	とりガラ しょうゆ ちゅうか スープ しょうゆ		
		はるさめスープ	ハム わかめ	はるさめ	にんじん コーン	しょうゆ		
9	すい	ごはん とりのからあげ	とりにく	こめ あぶら かたくりこ	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	ぎゅうにゅう	(幼) みたらしだん (未) むしかステラ
		だいこんのみそしる	あげ けずりぶし わかめ みそ とうふ		えのき わかめ だいこん			
		こまつなのシャキシャキナムル		ごま ごまあぶら	こまつな にんじん もやし	しょうゆ		
10	もく	ごもくやきそば	ぶたにく かまぼこ えび いか	やきそばめん あぶら	きゃべつ ピーマン にんじん たまねぎ	やきそば ソース	ぎゅうにゅう	しおあじせんべい
		にくだんご ブロッコリー	にくだんご		ブロッコリー			
		バナナ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		バナナ			
11	きん	つなびらふ ぎゅうにゅう アスパラ	ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン コーン	コンソメ しお	ぎゅうにゅう	げんじパイ ミニゼリー
		ればーのしょうがやき	レバー	マヨドレ	アスパラガス			
		ポテトスープ バナナ		じゃがいも	にんじん きゃべつ たまねぎ バナナ	コンソメ しょうゆ		
12	ど	おにぎり やさいジュース	ジュース	おにぎり		コンソメ	おかし	
		ぎょにくソーセージ	ソーセージ					
14	げつ	ちゅうかはん ぎゅうにゅう	ぶたにく いか えび ぎゅうにゅう	こめ あぶら みりん かたくりこ	たけのこ たまねぎ はくさい にんじん ピーマン しいたけ	ちゅうか スープ しお しょうゆ ちゅうか スープ しょうゆ しお	ぎゅうにゅう	カルシウムせんべい
		ブロッコリー ぎょうざ	ぎょうざ		ブロッコリー			
		おさかなソーセージ	おさかなソーセージ					
15	か	ジャムサンド	ジャム	パン			ぎゅうにゅう	にゅうさんきんいん りょう (幼) ケーキ (未) おこめでおい わいケーキ
		にくだんごのトマトスープ		とりひきにく さとう かたくりこ オリーブオイル	たまねぎ じゃがいも にんじん トマト	しお ケチャップ コンソメ しお さけ		
		キャベツサラダ ヨーグルト パインかん	ヨーグルト	フレンチドレッシング	キャベツ きゅうり パインかん			
16	すい	ごはん あかうおのにつけ	あかうお	こめ みりん さとう	しょうが	さけ	ぎゅうにゅう	かにぼん
		だいこんとはくさいのみそしる	とうふ あげ けずりぶし みそ		だいこん はくさい ねぎ			
		ブロッコリーのおかか和え	はなかつお		ブロッコリー	しょうゆ		
17	もく	ひやしきつねうどん	あげ かまぼこ けずりぶし	うどん さとう みりん あぶら	にんじん もやし いんげん	しょうゆ しお	ぎゅうにゅう	かっぱえびせん
		なすとひきにくのみそいため	とりひきにく みそ	あぶら さとう	なす たまねぎ びーまん	さけ		
		バナナ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		バナナ			
18	きん	ごはん		こめ			ぎゅうにゅう	クレープ (パイン)
		キャベツのメンチカツ すましじる ぎゅうにゅう	キャベツメンチカツ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	ふ	えのき ねぎ	しょうゆ しお		
		ミモザサラダ	ハム たまご	マヨドレ	ブロッコリー にんじん コーン			
19	ど	おにぎり		おにぎり			おかし	
		やさいジュース	ジュース					
		おさかなソーセージ	おさかなソーセージ					

かみかみ メニューです!

※ 都合により献立を変更する場合があります。

★ 手作りおやつです。 おやつは、園独自のおやつになる場合があります。

平日	エネルギー 545kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 17.8g	カルシウム 272mg	鉄 3.7mg
----	---------------	-------------	----------	-------------	---------



ひょう 日曜	こんだてめい 献立名	ざいりょう				かんしやく	
		ちやくととなる しょくひん	ねつやちからとなる しょくひん	からだのちようしをととのえる しょくひん	その他	午前おやつ 3歳未満児	午後おやつ 全園児
21	げつ ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとし さけのしおやき いんげんのごまあえ	とりにく こうやどうふ かまぼこ けずりぶし たまご ぎゅうにゅう さけ	こめ さとう ごま さとう	じゃがいも たまねぎ きぬさや いんげん	しょうゆ しお しょうゆ	ぎゅうにゅう	プリン
22	か ごはん ちんじゃおろーす ちゅうかふうコーンスープ チーズ	ぎゅうにく とうふ ハム オーシャンキング チーズ	こめ あぶら ごまあぶら みりん さとう かたくりこ	ピーマン あかピーマン きピーマン たけのこ にんじん しょうが クリームコーン しいたけ にんじん ねぎ コーン	しょうゆ オイスター ソース しお ちゅうか スープ しょうゆ	ぎゅうにゅう	★チーズおかかおにぎり
23	すい ごはん あじのさんがやき ぶたじる ぎゅうにゅう きゃべつともやしの ごまあえ	あじのさんがやき ぶたにく とうふ けずりぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ごま さとう	ねぎ さといも にんじん だいこん きゃべつ もやし にんじん	しょうゆ	ぎゅうにゅう	★あじさいゼリー
24	もく ようふうちらしずし ウインナー とうにゅうやさいスープ ミニゼリー	しらす とりひきにく ウインナー さけ ベーコン とうにゅう ミニゼリー	こめ さとう あぶら あぶら ミニゼリー	にんじん きゅうり しいたけ とまと コーン たまねぎ にんじん しめじ	す しょうゆ コンソメ	ぎゅうにゅう	アシドミルク (いちご) ★ガレット
25	きん なすのミートスパゲティ オムレツ ぎゅうにゅう きゅうりともやしのサラダ	あいびきにく オムレツ ぎゅうにゅう ツナフレーク	スパゲティ あぶら さとう ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん びーまん なす トマトピューレ きゅうり もやし にんじん	ケチャップ ソース しお	ぎゅうにゅう	まめびよ おかし
26	ど ハヤシライス ミニゼリー	ぶたにく	こめ じゃがいも ハヤシルウ	にんじん たまねぎ		おかし	
28	げつ ごはん いわしのうめに まろやかさつましる ぎゅうにゅう きゃべつとちくわの あえもの	いわしのうめに あげ けずりぶし みそ とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう ごま	にんじん はくさい ねぎ きゃべつ にんじん	しょうゆ	ぎゅうにゅう	かにばん
29	か ひやしちゅうか やさしいろいろだんご ブロッコリーのしおゆで ももかん	たまご ハム やさしいろいろにくだんご	ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら	きゅうり みかん にんじん ブロッコリー ももかん	中華スープ しょうゆ す	ぎゅうにゅう	カルシウムヨーグルト
30	すい あげパン チキンナゲット ミネストローネ はっこうにゅう きりぼしだいこんサラダ	チキンナゲット ベーコン はっこうにゅう ツナフレーク	あげばん あぶら マカロニ オリーブオイル さとう じゃがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく パセリ きりぼしだいこん きゅうり にんじん	きなこ ケチャップ コンソメ しお	ぎゅうにゅう	とうにゅう げんまいフレーク

※ 都合により献立を変更 する場合があります。★手作りおやつです。おやつは、園独自のおやつになる場合があります。午後おやつの〔 〕は乳児のおやつです。

給食だより 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。口腔・咽頭部の形態が著しく成長するのは乳幼児期。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。

「よく噛んで食べること」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。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」を育てるコツ ★★★

・ あせることなく、ゆっくりすすめる

乳幼児期には、突然、食べることを拒否する時があります。今まで平気だったものを、嫌がって吐き出したり、飲み込まずに口内に溜めたりすることもあります。そんな時には、無理強いしたり、食べ方に対して「〇〇をしてはいけない」と制止するのは逆効果。少し前の食形態に戻したり、自分で手に持って食べられるものにするなど、あせらず、おおらかな気持ちで対応しましょう。

・ 食具の使用は、急がない

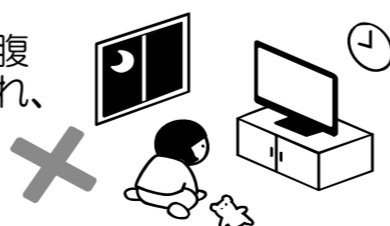
一口量が覚えられるまでは「手づかみ食べ」を続け、スプーン、フォーク箸へと進み、食具の進み具合も、咀嚼・嚥下機能と同様に、個人差があります。食具を上手に使うことができず、食べることに集中できないこともあります。食具の使用は急ぎ過ぎず、楽しく食べることを優先しましょう。

・ 子どもにとって食べやすい形態に調理する

子どもの発達に合わせて、子どもの一口量に合わせた調理をしたり、一口量を前歯でかじり取れるように調理しましょう。また、子どもが「口を閉じて咀嚼ができる形」に調理することが大切です。口の中でまとまりにくい料理は、水分を足してやわらかくしたり、とろみをつけたり、食べやすい料理に混ぜるなどしましょう。

・ 生活リズムを整える

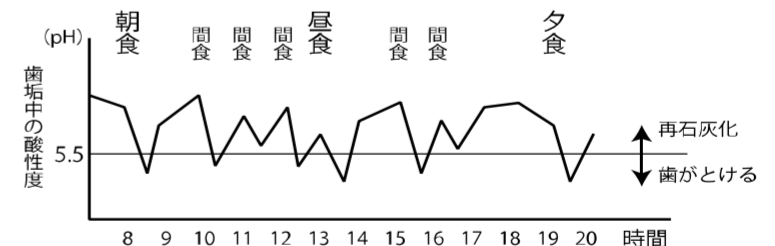
乳幼児期は、体をたくさん動かし、食事・睡眠のリズムを整えることが大切です。食べる機能に問題がなくても、甘いお菓子や飲み物で満腹になり食事に興味を持てなくなったり、睡眠リズムが崩れ、機嫌が悪く、食べられなくなることもあります。



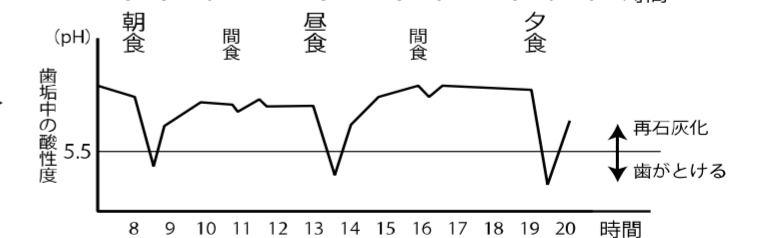
・ 歯の健康を保つ

虫歯は、子どもの食べる機能の発達を阻害する要因のひとつです。食後の歯磨きをしっかり行い、甘い食べ物に注意しましょう。また、喫食回数が多い程、歯垢中の酸性度が高くなり、虫歯が誘発されやすいため、時間を決めて食事をとることも大切です。

< 間食の多い子 >



< 間食の少ない子 >



(財)8020推進財団「食育と子どもの健康」より

・ 自分でできた！を大切にする

上手に食べることができた時に褒めてあげると、「自分は、できる」と子どものやる気アップにつながり、意欲的に食事を楽しむことができるようになります。

・ 周囲の大人が食事を楽しんでいる姿を見せる

子どもと一緒に食事をする時、「自分はいつ食べた？」といった感じで食事を終えてしまいがちですが、大人が心から食事を味わって食べる姿を見せることは、子どもに良い影響を与えます。子どもはとっても真似上手！大人の食べる姿から、正しい食べ方を学びます。大人自身が、五感を働かせて食べることを楽しみましょう。



令和3年6月分離乳食献立表

(乳児園参考献立)

日	曜	ゴックン期 5・6か月		モグモグ期 7・8か月		カミカミ期 9～11か月	
		離乳食	主な材料	離乳食	主な材料	離乳食	主な材料
1	火	10倍粥 豆腐のすりつぶし煮 じゃがいもペースト	米 豆腐 玉ねぎ じゃがいも	7倍粥 豆腐のとろとろ煮 じゃが芋のやわらか煮	同 +人参	5倍粥 豆腐のみそ風味煮 じゃが芋のやわらか煮	同+みそ
2	水	つぶしうどん煮 つぶしバナナ	うどん にんじん バナナ	うどんのとろとろ煮 バナナ	同	煮込みうどん バナナ	同+鶏肉刻み
3	木	10倍粥 なすのペースト にんじんのペースト	米 なす にんじん じゃがいも	7倍粥 なすのとろとろ煮 人参のスープ煮	同	5倍粥 なすの煮物 野菜スープ	同+まめぶらすミンチ
4	金	10倍粥 とうふのすりつぶし煮 ブロッコリーのペースト	米 豆腐 ブロッコリー (葉先)	7倍粥 豆腐のとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮	同	5倍粥 豆腐のみそ風味煮 ブロッコリーのやわらか煮	同+みそ
5	土						
7	月	10倍粥 人参と野菜のペースト フルーツ	米 人参 玉ねぎ フルーツ	7倍粥 野菜とツナのやわらか煮 フルーツ	同+ツナ	5倍粥 野菜とツナのやわらか煮 フルーツ	同
8	火	10倍粥 小松菜のペースト 人参のペースト	米 小松菜 にんじん	7倍粥 小松菜のとろとろ煮 人参のやわらか煮	同	5倍粥 小松菜と鶏肉のやわらか煮 人参のやわらか煮	同+鶏肉刻み
9	水	パン粥 玉ねぎのペースト ブロッコリーのペースト	※食パン たまねぎ ブロッコリー	パン粥 玉ねぎのとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮	同	5倍粥 玉ねぎとハムの煮物 ブロッコリーのやわらか煮	同+ハム
10	木	うどんとろとろ煮 つぶしバナナ	※うどん バナナ	うどんのとろとろ煮 バナナ	同+人参 玉ねぎ	煮込みうどん バナナ	同+豚肉刻み
11	金	10倍粥 じゃが芋のペースト	米 バナナ じゃが芋 人参	7倍粥 じゃが芋のやわらか煮	同+ 玉ねぎ キャベツ (葉先)	5倍粥 バナナ じゃが芋とツナの煮物	同+ツナ
12	土						
14	月	10倍粥 人参のペースト 玉ねぎのペースト	米 人参 玉ねぎ ブロッコリー	7倍粥 人参のやわらか煮 玉ねぎのとろとろ煮	同	5倍粥 人参と白菜のやわらか煮 玉ねぎのとろとろ煮	同+白菜
15	火	パン粥 じゃが芋のペースト キャベツのやわらか煮	※食パン じゃが芋 キャベツ パインかん	パン粥 じゃが芋のコンソメ煮 キャベツのやわらか煮	同+人参 玉ねぎ	パン粥 フルーツ じゃが芋のコンソメ煮 キャベツのやわらか煮	同
16	水	10倍粥 赤魚のすりつぶし煮 白菜のペースト	米 赤魚 白菜	7倍粥 赤魚のほぐし煮 白菜のやわらか煮	同 +大根	5倍粥 赤魚のほぐし煮 白菜のやわらか煮	同+ブロッコリー +豆腐
17	木	つぶしうどん煮 玉ねぎのペースト つぶしバナナ	うどん にんじん 玉ねぎ バナナ	うどんのとろとろ煮 玉ねぎのやわらか煮 バナナ	同+なす	煮込みうどん 玉ねぎのとひき肉の煮物 バナナ	同+油揚げ +湯通しひき肉
18	金	10倍粥 とうふのとろとろ煮 にんじんペースト	米 豆腐 にんじん ブロッコリー	7倍粥 豆腐のとろとろ煮 人参のやわらか煮	同+麩	5倍粥 豆腐と麩のすまし汁 野菜スープ	同+しょうゆ +みそ
19	土						
21	月	10倍粥 サケのすりつぶし煮 じゃが芋のペースト	米 サケ じゃが芋 たまねぎ	7倍粥 サケのほぐし煮 じゃが芋のやわらか煮	同	5倍粥 サケのほぐし煮 じゃが芋のやわらか煮	同
22	火	10倍粥 人参のペースト 豆腐のとろとろ煮	米 人参 豆腐	7倍粥 野菜のやわらか煮 豆腐のとろとろ煮	同+ピーマン	5倍粥 野菜の卵とし 豆腐スープ	同+卵
23	水	10倍粥 豆腐のとろとろ煮 大根と人参のペースト	米 豆腐 大根 人参	7倍粥 豆腐のとろとろ煮 大根と人参のやわらか煮	同+だいこん 人参 +キャベツ (葉先) +もやし	5倍粥 豆腐の味噌風味煮 野菜のやわらか煮	同+味噌
24	木	しらす粥 人参のペースト 玉ねぎのペースト	米 しらす 人参 玉ねぎ	しらす粥 人参のとうにゅうスープ 玉ねぎのとろとろ煮	同+とうにゅう	しらす粥 人参のとうにゅうスープ 玉ねぎの煮物	同
25	金	スパゲティのとろとろ煮 人参のペースト	スパゲティ トマト ピューレ 人参	スパゲティのとろとろ煮 人参とツナのやわらか煮	同+玉ねぎ なす ツナ	スパゲティ 人参とツナのやわらか煮	同
26	土						
28	月	10倍粥 さつまいもペースト 人参のペースト	米 さつまいも 人参	7倍粥 さつまいものやわらか煮 人参とキャベツのやわらか煮	同+とうにゅう +キャベツ (葉先)	5倍粥 さつまいもの豆乳みそ煮込み 人参とキャベツのやわらか煮	同+みそ
29	火	うどんのとろとろ煮 つぶしバナナ	※うどん ももかん	うどんのとろとろ煮 バナナ	同+人参 ブロッコリー	煮込みうどん ももかん	同
30	水	パン粥 じゃが芋のペースト 人参のペースト	食パン じゃがいも 人参	パン粥 野菜のコンソメ煮 人参とツナのやわらか煮	同+玉ねぎ 人参 +ツナ	パン粥 野菜のコンソメ煮 人参とツナのやわらか煮	同+キャベツ (葉先)