



2019年 6月 【2の1】

# こんだてひょう(幼児食)

社会福祉法人明秀福祉会  
さつき認定こども園

日 / (曜)	昼食 (全員)	材 料 名 ( 昼食・間食 )			
		午前の間食(1歳半~2歳)	午後の間食(1歳半~5歳)	材料名	
		＜あか＞ 血や肉をつくる	＜きいろ＞ 熱や力になる	＜みどり＞ 体の調子を整える	
1 (土)	もちきびご飯 白菜と鶏肉のしゃきしゃき炒め 小松菜とじゃこの納豆和え 大根と油揚げのみそ汁	保育乳 かっぱ巻き くだもの 保育乳	保育乳 鶏肉 ちりめんじゃこ ひきわり納豆 油揚げ	胚芽米 もちきび 片栗粉 油 三温糖	白菜 人参 玉ねぎ 小松菜 大根 胡瓜 焼きのり スイカ
3 (月)	胚芽米 魚のカレーライス 中華胡瓜 麦茶	保育乳 せんべい くだもの 保育乳	保育乳 春かつお	胚芽米 じゃが芋 油 小麦粉(薄力粉) 三温糖 せんべい	人参 玉ねぎ ホールコーン(缶) 青ピーマン りんご グリンピース 胡瓜 パナナ
4 (火)	押麦ご飯 鶏肉の大豆五目煮 くだもの	保育乳 焼きうどん 保育乳	保育乳 大豆(乾) 鶏肉 豚ひき肉	胚芽米 V.B <sub>1</sub> 強化押麦 片栗粉 さつま芋 油 三温糖 うどん	人参 ほうれん草 スイカ もやし 小松菜 玉ねぎ あおのり
5 (水)	もちきびご飯 レバーの酢豚風煮 キャベツと春雨サラダ ゆし豆腐汁	保育乳 茹でゆめいり おかき添え くだもの 保育乳	保育乳 豚レバー ゆし豆腐	胚芽米 もちきび 小麦粉(薄力粉) 片栗粉 油 じゃが芋 はるさめ おかき	玉ねぎ 青ピーマン キャベツ 人参 胡瓜 みかん(缶) 青ねぎ スイートコーン りんご
6 (木)	押麦ご飯 かつおの大根おろし煮 お浸し マカロニサラダ	保育乳 フルーツのヨーグルト和え 豆乳 乾パン	保育乳 春かつお プレーンヨーグルト 調製豆乳	胚芽米 V.B <sub>1</sub> 強化押麦 小麦粉(薄力粉) 油 マカロニ 乾パン	大根 小松菜 人参 胡瓜 パナナ パイナップル(缶) もも缶 レーズン
7 (金)	もちきびご飯 ゴーヤ入り豆腐肉野菜炒め 刻み昆布煮 そうめん汁	保育乳 梅おかかおにぎり くだもの 固形ヨーグルト	保育乳 沖縄豆腐 豚肉 油揚げ	胚芽米 もちきび 油 そうめん 三温糖	キャベツ 玉ねぎ にがり 人参 刻み昆布 もやし 青ねぎ 梅干し 焼きのり スイカ
8 (土)	押麦ご飯 サバのみそ煮 ポテトサラダ 冬瓜もずくスープ	保育乳 コーンと小松菜のおにぎり くだもの 保育乳	保育乳 鯖	胚芽米 V.B <sub>1</sub> 強化押麦 三温糖 じゃが芋	長ねぎ 人参 胡瓜 とうがん もずく 貝われ大根 小松菜 ホールコーン(缶) パナナ
10 (月)	ご飯 ささがきごぼうのフィッシュボール ひじき野菜サラダ 小松菜のみそ汁	保育乳 五平餅 くだもの 保育乳	保育乳 まぐろ 鶏卵	胚芽米 小麦粉(薄力粉) ごま 油 三温糖	ごぼう グリンピース ひじき からし菜 トマト ホールコーン(缶) 小松菜 パナナ
11 (火)	ご飯 南瓜の鶏そぼろあんかけ 野菜炒め 豆腐とわかめのみそ汁	保育乳 さつま芋の天ぷら くだもの 保育乳	保育乳 鶏ひき肉 沖縄豆腐 鶏卵	胚芽米 カルライナスFe 油 三温糖 片栗粉 さつま芋 小麦粉(薄力粉)	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 にら わかめ りんご

【裏面印刷あります】

しっかり噛んで食べてますか？

ゆっくり、よく噛んで食べましょう

ひと口30回を目安に

※ 噛む能力は練習によって習得します

## よく噛むとどうしていいの？

### ① 食べものの美味しさを感じます

歯ごたえ、味わい…素材そのもの  
持ち味がわかります。



### ② 消化を助けます

噛むと唾液が出ます。唾液が出ると、  
食べものの消化を助けます。



### ③ 頭の働きをよくします

脳に十分な酸素栄養が  
送られ、脳神経細胞が  
刺激されて、脳細胞の  
代謝が活発になります。



### ④ 歯やあごの骨を育てます



### ⑤ 言葉の発音をはっきりするようになります



噛まなくても味がわかる加工食品に注意！

レトルト食品、ファストフード、カップめん、スナック菓子などは、味が濃く旨味調味料が添加され、噛まなくても口の中に味が広がります。

このような加工食品に慣れてしまうと噛まない習慣が身につく、野菜などいろいろなものが食べられなくなってしまう。

乳幼児期に加工食品に慣れてしまうと、咀嚼の機能がスムーズに発達しないことがあります。



2019年 6月 [202]

日 / (曜)	昼食 (全員)	材料名 ( 昼食・間食 )			
		午前のお食(1歳半~2歳)	午後のお食(1歳半~5歳)		
			<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える
12 (水)	押麦ご飯 焼き魚 切干大根野菜炒め煮 へちまのみそ汁	保育乳 ごはんせんべい くだもの 保育乳	保育乳 鮭 沖縄豆腐	胚芽米 V.B.強化押麦 油 ごま	切干大根 人参 もやし 小松菜 へちま あおのり バナナ
13 (木)	<b>お弁当会</b> 	保育乳 ポーポー スティック胡瓜 保育乳	保育乳 豚肉	三温糖 油 小麦粉(薄力粉)	胡瓜
14 (金)	ご飯 フワフワチキンナゲット 根菜の煮物 野菜きのこ炒め	保育乳 ふかし手 小魚 豆乳	保育乳 鶏ひき肉 沖縄豆腐 煮干し 調製豆乳	胚芽米 小麦粉(薄力粉) 油 じゃが芋 三温糖 さつま芋	玉ねぎ 人参 ごぼう えんさい 舞茸
15 (土)	ご飯 麻婆豆腐 和風サラダ 白菜と油揚げのみそ汁	保育乳 【 職員研修 】 	保育乳 沖縄豆腐 豚ひき肉 油揚げ	胚芽米 三温糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 長ねぎ なら キャベツ レタス オクラ わかめ みかん(缶) 白菜
17 (月)	もちきびご飯 パ入り肉団子と野菜のスープ煮 大根ツナみかん缶サラダ	保育乳 マカロニのきな粉和え くだもの 保育乳	保育乳 牛ひき肉 豚レバー きな粉	胚芽米 もちきび 小麦粉(薄力粉) はるさめ 油 ごま 三温糖 マカロニ	玉ねぎ キャベツ 人参 長ねぎ 青ピーマン 切干大根 大根 みかん(缶) バナナ
18 (火)	ご飯 魚の洋風焼き 南瓜の甘煮 小松菜とえのき草のみそ汁	保育乳 もずくのヒラヤーチー くだもの 保育乳	保育乳 鮭 鶏卵	胚芽米 小麦粉(薄力粉) 油 三温糖	玉ねぎ ホールコーン(缶) 青ピーマン かぼちゃ 小松菜 人参 えのき草 なら もずく りんご
19 (水)	ゆかりご飯 千草焼き トマト 野菜炒め 春雨スープ	保育乳 さつま芋入りおにぎり くだもの 保育乳	保育乳 鶏卵 豚ひき肉 豚レバー 鶏ささ身	胚芽米 三温糖 油 はるさめ さつま芋	乾しいたけ ほうれん草 たけのこ トマト キャベツ もやし えんさい 人参 玉ねぎ きくらげ ひじき スイカ
20 (木)	押麦ご飯 鮭のムニエルトマトソースかけ 野菜の胡麻和え 豆乳スープ	保育乳 人参蒸しパン くだもの 保育乳	保育乳 鮭 調製豆乳 鶏卵	胚芽米 V.B.強化押麦 小麦粉(薄力粉) 油 ごま 三温糖	マッシュルーム缶 玉ねぎ トマト パセリ 切干大根 小松菜 人参 白菜 しめじ スイカ
21 (金)	もちきびご飯 根菜と鶏手羽元のスープ煮 パンサンスー	保育乳 きな粉サンドイッチ くだもの 保育乳	保育乳 若鶏肉手羽元 プレスハム きな粉	胚芽米 もちきび じゃが芋 三温糖 はるさめ 食パン 黒砂糖	大根 人参 さやいんげん きくらげ 胡瓜 バナナ
22 (土)	もちきびご飯 ナスとひき肉のみそ炒め もずく胡瓜 鶏ささみと野菜スープ	保育乳 フライドポテト くだもの 保育乳	保育乳 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏ささ身	胚芽米 もちきび 油 三温糖 片栗粉 ごま じゃが芋	なす 人参 玉ねぎ もずく 胡瓜 からし菜 もやし あおのり りんご
24 (月)	もちきびご飯 ポテトオムレツ さやいんげんのソテー マカロニ野菜スープ	保育乳 黒糖くずもち くだもの 保育乳	保育乳 鶏ひき肉 鶏卵 ベーコン きな粉	胚芽米 もちきび じゃが芋 油 マカロニ いもくず 黒砂糖	玉ねぎ 人参 トマト さやいんげん パプリカ(黄) ほうれん草 りんご
25 (火)	ご飯 魚の揚げ煮 野菜炒め 春雨サラダ	保育乳 沖縄風ぜんざい くだもの 保育乳	保育乳 まぐろ 鶏卵 鶏ささ身	胚芽米 小麦粉(薄力粉) 油 三温糖 はるさめ 金時豆 V.B.強化押麦 黒砂糖	キャベツ 人参 パプリカ(黄) もやし ほうれん草 スイカ
26 (水)	デコレーション寿司 ミニハンバーグ ほうれん草の胡麻和え ** お誕生会 ** 	保育乳 アンパンマンのホットケーキ くだもの 保育乳	保育乳 油揚げ 豚ひき肉 豚レバー 鶏卵	胚芽米 もちきび 三温糖 油 ごま 小麦粉(薄力粉)	乾しいたけ 人参 ごぼう ひじき 焼きのり ホールコーン(缶) フロッキー パン(缶) ミニトマト 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ レーズン スイカ
27 (木)	もちきびご飯 厚揚げのそぼろあんかけ 小松菜のみそ汁 くだもの	保育乳 コーンの蒸しパン スティック胡瓜 保育乳	保育乳 厚揚げ 豚ひき肉 鶏卵	胚芽米 もちきび 三温糖 油 片栗粉 小麦粉(薄力粉)	パプリカ(赤) 玉ねぎ 小松菜 もやし 舞茸 国産柑橘類 ホールコーン(缶) 胡瓜
28 (金)	食パン 白身魚のホワイトシチュー 野菜コーンサラダ	保育乳 ジャコわかめおにぎり くだもの 豆乳	保育乳 白身魚 ちりめんじゃこ 調製豆乳	食パン じゃが芋 小麦粉(薄力粉) 胚芽米	人参 玉ねぎ キャベツ さやいんげん ホールコーン(缶) わかめ スイカ
29 (土)	もちきびご飯 魚の竜田揚げ ポテトサラダ フロッキー もやしのみそ汁	保育乳 コーンフレーク くだもの 保育乳	保育乳 鯖	胚芽米 もちきび 片栗粉 油 じゃが芋 とうもろこし コーンフレーク	胡瓜 人参 フロッキー もやし わかめ バナナ

☆ 保育乳(良質なスキムミルク調合乳) 1歳6ヶ月~2才児: 午前 90ml 午後 90ml 3歳以上児 午後 180ml

☆ 食物アレルギー食は医師の診断書に基づき「除去」、「代替食」を実施しています。担任・看護師まで申し出てください。

☆ 毎月、第2木曜日は、お弁当会です。 ” 愛情いっぱいのお弁当 ” よろしく願いいたします。

☆ 献立は材料、行事その他の都合により変更することがあります。