



6月離乳食予定献立表



6月	昼 食						おやつ
	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		
	嚥下でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
2 月	全粥～軟飯 じゃが芋のスープ 肉と野菜の柔らか煮 きゅうりとオクラのおかか煮	米/じゃが芋/オクラ/きゅうり/玉ねぎ/人参/トマト/肉	全粥 じゃが芋のスープ 肉と野菜の柔らか煮 きゅうりとオクラの煮浸し	米/じゃが芋/オクラ/きゅうり/玉ねぎ/人参/トマト/肉	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/きゅうり/玉ねぎ/人参/トマト	煮りんご 育児用ミルク
3 火	全粥～軟飯 野菜スープ 肉と野菜の柔らか煮 煮浸し	米/大根/チンゲン菜/人参/わかめ/肉/きゅうり	全粥 野菜スープ 肉と野菜の柔らか煮 煮浸し	米/大根/チンゲン菜/人参/わかめ/肉/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/チンゲン菜/人参/わかめ/きゅうり/豆腐	果物（バナナ） 育児用ミルク
4 水	スパゲティの柔らか煮 野菜スープ 茹で（蒸し）野菜	スパゲティ/かぼちゃ/玉ねぎ/人参/白菜/コン/肉	全粥 野菜スープ 茹で（蒸し）野菜	米/かぼちゃ/玉ねぎ/人参/白菜/コン/肉	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/かぼちゃ/人参/玉ねぎ/白菜	しらすがゆ 育児用ミルク
5 木	全粥～軟飯 レバーの味噌汁 魚と野菜の柔らか煮 きゅうりのおかか煮	米/レバー/じゃがいも/魚/人参/玉ねぎ/きゅうり	全粥 じゃが芋の味噌汁 魚と野菜の柔らか煮 きゅうりの煮浸し	米/じゃがいも/魚/人参/玉ねぎ/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/じゃがいも/魚/人参/玉ねぎ/きゅうり	ホットケーキ 育児用ミルク
6 金	全粥～軟飯 じゃが芋の味噌汁 肉と野菜の柔らか煮	米/じゃが芋/肉/わかめ/青のり/玉ねぎ/人参	全粥 じゃが芋の味噌汁 肉と野菜の柔らか煮	米/じゃが芋/肉/わかめ/青のり/玉ねぎ/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/玉ねぎ/人参	果物（バナナ） 育児用ミルク
7 土	全粥～軟飯 野菜スープ 野菜のそぼろ煮	米/肉/玉ねぎ/ピーマン/じゃがいも/チンゲン菜/人参	全粥 野菜スープ 野菜のそぼろ煮	米/肉/玉ねぎ/じゃがいも/チンゲン菜/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/じゃがいも/チンゲン菜/人参	果物（りんご） 育児用ミルク
9 月	全粥～軟飯 ほうれん草の味噌汁 野菜のそぼろ煮 煮浸し	米/ほうれん草/肉/玉ねぎ/ピーマン/オクラ	全粥 ほうれん草の味噌汁 野菜のそぼろ煮 煮浸し	米/ほうれん草/肉/玉ねぎ/ピーマン/オクラ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/ほうれん草/豆腐/玉ねぎ	野菜がゆ 育児用ミルク
10 火	全粥～軟飯 玉ねぎの味噌汁 肉と野菜の柔らか煮 煮浸し	米/肉/人参/玉ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/きゅうり	全粥 玉ねぎの味噌汁 肉と野菜の柔らか煮 煮浸し	米/人参/玉ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/きゅうり	野菜がゆ 育児用ミルク
11 水	全粥～軟飯 大根の味噌汁 トマト煮 煮浸し	米/大根/わかめ/肉/玉ねぎ/人参/トマト/パパイア/きゅうり	全粥 大根の味噌汁 トマト煮 煮浸し	米/大根/肉/玉ねぎ/人参/トマト/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/肉/玉ねぎ/人参/トマト/きゅうり	果物（オレンジ） 育児用ミルク
12 木	全粥～軟飯 キャベツの味噌汁 肉と野菜の煮物 白菜のおかか煮	米/キャベツ/わかめ/肉/大根/白菜/オクラ/人参	全粥 キャベツの味噌汁 肉と野菜の煮物 白菜のおかか煮	米/キャベツ/わかめ/肉/大根/白菜/オクラ/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/キャベツ/豆腐/大根/白菜/オクラ/人参	煮りんご 育児用ミルク
13 金	全粥～軟飯 かぼちゃのスープ 煮魚 茹で野菜	米/かぼちゃ/玉ねぎ/魚/人参	全粥 かぼちゃのスープ 煮魚 茹で野菜	米/かぼちゃ/玉ねぎ/魚/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/かぼちゃ/玉ねぎ/魚/人参	果物（バナナ） 育児用ミルク
14 土	パン粥～パン 野菜スープ 豆腐の野菜あんかけ	パン/キャベツ/玉ねぎ/ほうれん草/にんじん/豆腐	パン粥 野菜スープ 豆腐の野菜あんかけ	パン/キャベツ/玉ねぎ/ほうれん草/にんじん/豆腐	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/ほうれん草/にんじん/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク

16 月	全粥～軟飯 ゆし豆腐 魚の野菜あんかけ	米/ゆし豆腐/魚/人 参/玉ねぎ	全粥 ゆし豆腐 魚の野菜あんかけ	米/ゆし豆腐/魚/人 参/玉ねぎ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/ゆし豆腐/魚/人 参/玉ねぎ	野菜がゆ 育児用ミルク
17 火	全粥～軟飯 ヘチマの味噌汁 煮魚 豆腐の野菜あんかけ	米/ヘチマ/豆腐/魚 /ほうれん草/玉ね ぎ/人参	全粥 ヘチマの味噌汁 煮魚 豆腐の野菜あんかけ	米/ヘチマ/豆腐/魚 /ほうれん草/玉ね ぎ/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/ほうれん草/玉 ねぎ/人参/魚	果物（バナナ） 育児用ミルク
18 水	全粥～軟飯 野菜スープ 肉の野菜あんかけ ポテトサラダ	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/肉/じゃ が芋/きゅうり/赤 パプリカ	全粥 野菜スープ 肉の野菜あんかけ ポテトサラダ	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/肉/じゃ が芋/きゅうり/赤 パプリカ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/じゃが芋 /きゅうり	果物（すいか） 育児用ミルク
19 木	全粥～軟飯 キャベツの味噌汁 魚と野菜の煮物 煮浸し	米/キャベツ/じゃ が芋/人参/魚/小松 菜/コーン	全粥 キャベツの味噌汁 魚と野菜の煮物 煮浸し	米/キャベツ/じゃ が芋/人参/魚/小松 菜/コーン	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/キャベツ/じゃ が芋/人参/魚/小松 菜/コーン	パン粥～トースト 育児用ミルク
20 金	全粥～軟飯 野菜スープ 肉の野菜あんかけ ポテトサラダ	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/肉/じゃ が芋/きゅうり/赤 パプリカ	全粥 野菜スープ 肉の野菜あんかけ ポテトサラダ	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/肉/じゃ が芋/きゅうり/赤 パプリカ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/じゃが芋 /きゅうり	果物（すいか） 育児用ミルク
21 土	うどんの柔らか煮 野菜スープ 煮浸し	うどん/肉/玉ねぎ/ 人参/キャベツ/レ タス/きゅうり	うどんの柔らか煮 野菜スープ 煮浸し	うどん/肉/玉ねぎ/ 人参/キャベツ/レ タス/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/レタス/ きゅうり	野菜がゆ 育児用ミルク
24 火	全粥～軟飯 中味汁（汁） 肉と野菜の柔らか煮 茹で（蒸し）野菜	米/人参/ブロッコ リー/コーン/玉ね ぎ/肉	全粥 中味汁（汁） 肉と野菜の柔らか煮 茹で（蒸し）野菜	米/人参/ブロッコ リー/コーン/玉ね ぎ/肉	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/人参/ブロッコ リー/コーン/玉ね ぎ	ヒラヤーチー 育児用ミルク
25 水	全粥～軟飯 ゆし豆腐 魚の野菜あんかけ	米/ゆし豆腐/魚/人 参/玉ねぎ	全粥 ゆし豆腐 魚の野菜あんかけ	米/ゆし豆腐/魚/人 参/玉ねぎ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/ゆし豆腐/魚/人 参/玉ねぎ	野菜がゆ 育児用ミルク
26 木	全粥～軟飯 玉ねぎスープ 小松菜のそぼろ煮 おかか煮	米/肉/玉ねぎ/人参 /小松菜/豆腐/オク ラ	全粥 玉ねぎスープ 小松菜のそぼろ煮 おかか煮	米/肉/玉ねぎ/人参 /小松菜/豆腐/オク ラ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/玉ねぎ/人参/小 松菜/豆腐/オクラ	果物（バナナ） 育児用ミルク
27 金	全粥～軟飯 キャベツの味噌汁 肉と野菜の煮物 白菜のおかか煮	米/キャベツ/わか め/肉/大根/白菜/ オクラ/人参	全粥 キャベツの味噌汁 肉と野菜の煮物 白菜のおかか煮	米/キャベツ/わか め/肉/大根/白菜/ オクラ/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/キャベツ/豆腐/ 大根/白菜/オクラ/ 人参	果物（オレンジ） 育児用ミルク
28 土	全粥～軟飯 豆腐のすまし汁 肉の野菜あんかけ 果物	米/豆腐/肉/キャベ ツ/玉ねぎ/人参/も やし/ピーマン/わ かめ/バナナ	全粥 豆腐のすまし汁 肉の野菜あんかけ 果物	米/豆腐/肉/キャベ ツ/玉ねぎ/人参/も やし/ピーマン/わ かめ/バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/豆腐/キャベツ/ 玉ねぎ/人参/バナ ナ	野菜がゆ 育児用ミルク
30 月	全粥～軟飯 大根の味噌汁 肉の野菜あんかけ 煮浸し	米/大根/わかめ/肉 /玉ねぎ/赤ピーマ ン/ピーマン/モー ウィ/人参/きゅう り	全粥 大根の味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ 煮浸し	米/大根/わかめ/肉 /玉ねぎ/赤ピーマ ン/ピーマン/モー ウィ/人参/きゅう り	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/玉ねぎ/人 参/きゅうり	ホットケーキ （きなこ入り） 育児用ミルク

* 離乳初期は野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることをするため食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々の合わせて無理なくすすめていきます

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

6月予定献立表

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前のおやつ	2	ビスコ	3	ハーベストセサミ	4	五穀のビスケット	5	棒チーズ	6	ソフトせんべい	7	はちャ棒
昼食	チキンカレー おくらと梅和え ヨーグルト		麻婆大根丼 中華スープ ごぼうサラダ バナナ		鶏ごぼうの和風パスタ 白菜と春雨のスープ かぼちゃサラダ		麦ごはん レバーの味噌汁 鮭のコーンクリーム焼き スティックきゅうり 黄桃		マージンごはん 味噌汁（長ねぎわかめ） のり塩から揚げ パイン缶 ゴーヤーチャンプルー		チキンライス じゃが芋とコーンのスープ 青梗菜とちくわのさっと煮	
3時のおやつ	手づくり紅芋ちんすこう りんご 牛乳		黒糖蒸パン オレンジ 牛乳		フライビーンズ 牛乳		マープルケーキ 牛乳		かりんとう バナナ 牛乳		タンナファクルー りんご 牛乳	
午前のおやつ	9	麦菓子	10	丸ボウロ	11	カルシウムせんべい	12	胚芽ビスケット	13	焼き芋	14	豆乳ウエハース
昼食	マージンごはん 味噌汁（ほうれん草） 照り焼きハンバーグ オクラの和え物 みかん缶		ごはん 味噌汁（玉ねぎ人参油揚げ） 豚のしょうが炒め 春雨の和え物		ごはん 味噌汁（大根油揚げわかめ） 鶏かつ トマト パパイヤの和え物		ごはん 味噌汁 豚肉と大根の煮付け 白菜のおかか和え ヨーグルト		ごはん かぼちゃのスープ 白身魚のパン粉焼き かんぴょういりちー 黄桃		ホットドック ほうれん草のおかか和え みかん缶 ミルク	
3時のおやつ	サーターアングー 牛乳		黒糖くずもち 牛乳		クラッカーサンド オレンジ 牛乳		おからクッキー りんご 牛乳		フレンズクレープ（パイ） バナナ 牛乳		わかめおむすび お茶・麦茶	
午前のおやつ	16	カルシウムウエハース いちご	17	こざかなせんべい	18	野菜スティック	19	豆乳（フルーツ味）	20	バナナ	21	カルシウムせん
昼食	ごはん ゆし豆腐 スルルーの南蛮漬け いんげんごまマヨ和え みかん缶		ごはん 味噌汁（ヘチマ豆腐） さばの西京焼き ほうれん草としめじの炒め物		お子様ランチ 野菜スープ バーベキューチキン ポテトサラダ すいか		ごはん 味噌汁 白身魚のアーサ天ぷら 小松菜とコーンの和え物 黄桃		麦ごはん 味噌汁（山東菜とうふ） 麩チャンプルー パイン缶 チキンのマーマレード煮		焼きうどん スタミナサラダ ヨーグルト	
3時のおやつ	チーズスコーン 牛乳		いちごマフィン バナナ 牛乳		生クリームケーキ 牛乳		トライアングル 牛乳		芋天ぷら 麦茶		鮭わかめおむすび お茶・麦茶	
午前のおやつ	23		24	マリービスケット	25	ぶどうゼリー（Fe）	26	ぼたぼた焼き	27	カル鉄スティック	28	星たべよ
昼食	いれい ひ 慰霊の日		ごはん 中味汁 干切りいりちー 野菜のマヨネーズ和え パイン缶		夏野菜カレー いんげんとじゃこのソテー きになる野菜		三色ごはん オクラの和え物 ジョアブレン		ナポリタン コールスローサラダ 豆乳飲料		ケチャップ風味焼きそば 豆腐すまし汁 バナナ 豆乳（フルーツ味）	
3時のおやつ			ヒラヤーチー 麦茶		亀の甲せんべい パイン 牛乳		ビスコ バナナ 牛乳		お米deレモンマフィン オレンジ 牛乳		青菜おにぎり お茶・麦茶	
午前のおやつ	30	はちャ棒	食中毒に気を付けましょう じめじめとした梅雨や気温の高い時期は、食中毒の主な原因となる細菌が増殖しやすいため、最も発生しやすくなります。 ～食中毒の予防3原則～ 1. 菌をつけない・・・手や調理器具、材料をしっかりと洗う。 2. 菌を増やさない・・・調理したものはすぐに食べる。食べないときは冷蔵庫に入れる。 3. 菌をやっつける・・・しっかりと加熱して殺菌する。 									
昼食	ごはん 味噌汁（大根長ねぎわかめ） 焼きチキンの野菜あんかけ モーウィのサラダ											
3時のおやつ	きなこドーナツ 牛乳											



6月予定献立表

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前のおやつ	2	ビスコ	3	ハーベストセサミ	4	五穀のビスケット	5	棒チーズ	6	ソフトせんべい	7	はちャ棒
昼食	チキンカレー おくら、梅、和え ヨーグルト		麻婆大根丼 中華スープ ごぼうサラダ バナナ		鶏ごぼうの和風パスタ 白菜と春雨のスープ かぼチャサラダ		麦ごはん レバーの味噌汁 鮭のコーンクリーム焼き スティックきゅうり 黄桃		マージンごはん 味噌汁（長ねぎわかめ） のり塩から揚げ パイン缶 ゴーヤチャンプルー		チキンライス じゃが芋とコーンのスープ 青梗菜とちくわのさっと煮	
3時のおやつ	手づくり紅芋ちんすこう りんご 牛乳		黒糖蒸パン オレンジ 牛乳		フライピーズ 牛乳		マーブルケーキ 牛乳		かりんとう バナナ 牛乳		タンナファクルー りんご 牛乳	
午前のおやつ	9	麦菓子	10	丸ボウロ	11	カルシウムせんべい	12	胚芽ビスケット	13	焼き芋	14	豆乳ウエハース
昼食	マージンごはん 味噌汁（ほうれん草） 照り焼きハンバーグ オクラの和え物 みかん缶		ごはん 味噌汁（玉ねぎ人参油揚げ） 豚のしょうが炒め 春雨の和え物		お弁当会		ごはん 味噌汁 豚肉と大根の煮付け 白菜のおかか和え ヨーグルト		ごはん かぼチャのスープ 白身魚のパン粉焼き かんぴょういりちー 黄桃		ホットドック ほうれん草のおかか和え みかん缶 ミルク	
3時のおやつ	サターアングダー 牛乳		黒糖くずもち 牛乳		クラッカーサンド オレンジ 牛乳		おからクッキー りんご 牛乳		フレンズクレープ（パイン） バナナ 牛乳		わかめおむすび お茶・麦茶	
午前のおやつ	16	カルシウムウエハース いちご	17	こざかなせんべい	18	野菜スティック	19	豆乳（フルーツ味）	20	バナナ	21	カルシウムせん
昼食	ごはん ゆし豆腐 スルルーの南蛮漬 いんげんごまマヨ和え みかん缶		ごはん 味噌汁（ヘチマ豆腐） さばの西京焼き ほうれん草としめじの炒め物		お子様ランチ 野菜スープ バーベキューチキン ポテトサラダ すいか		ごはん 味噌汁 白身魚のアーサ天ぷら 小松菜とコーンの和え物 黄桃		麦ごはん 味噌汁（山東菜とうふ） 麴チャンプルー パイン缶 チキンのマーマレード煮		焼きうどん スタミナサラダ ヨーグルト	
3時のおやつ	チーズスコーン 牛乳		いちごマフィン バナナ 牛乳		生クリームケーキ 牛乳		トライアングル 牛乳		芋天ぷら 麦茶		鮭わかめおむすび お茶・麦茶	
午前のおやつ	23		24	マリービスケット	25	ぶどうゼリー（Fe）	26	ぼたぼた焼き	27	カル鉄スティック	28	星たべよ
昼食	いれいひ 慰霊の日		ごはん 中味汁 千切りいりちー 野菜のマヨネーズ和え パイン缶		夏野菜カレー いんげんとじゃこのソテー きになる野菜		三色ごはん オクラの和え物 ジョアプレーン		ナポリタン コールスローサラダ 豆乳飲料		ケチャップ風味焼きそば 豆腐すまし汁 バナナ 豆乳（フルーツ味）	
3時のおやつ			ヒラヤーチー 麦茶		亀の甲せんべい パイン 牛乳		ビスコ バナナ 牛乳		お米deレモンマフィン オレンジ 牛乳		青菜おにぎり お茶・麦茶	
午前のおやつ	30	はちャ棒	食中毒に気を付けましょう									
昼食	ごはん 味噌汁（大根長ねぎわかめ） 焼きチキンの野菜あんかけ モウイのサラダ		じめじめとした梅雨や気温の高い時期は、食中毒の主な原因となる細菌が増殖しやすいため、最も発生しやすくなります。 ～食中毒の予防3原則～ 1. 菌をつけない・・・手や調理器具、材料をしっかり洗う。 2. 菌を増やさない・・・調理したものはすぐに食べる。食べないときは冷蔵庫に入れる。 3. 菌をやっつける・・・しっかり加熱して殺菌する。									
3時のおやつ	きなこドーナツ 牛乳											





日付	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	
2月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○三温糖、押麦、○紅芋粉、油、砂糖、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、○加工乳、ヨーグルト60g、しらす干し	きゅうり、○りんご、玉ねぎ、人参、オクラ、トマト、うめ干し	
03火	胚芽米、○強力粉、○粉黒糖、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、白煎りごま、すりこごま(白)、ごま油	豚ひき肉、○牛乳、シーチキン、○加工乳、カットわかめ	大根、○オレンジ、チンゲンサイ、干切りごぼう、人参、えのきだけ、きゅうり、しいたけ、長ねぎ、パナナ	
04水	スバゲティ(1.6mm)、○さつまいも、○油、春雨、○片栗粉、○砂糖、マヨネーズ、オリーブ油	○大豆(ゆで)、鶏もも肉(皮なし)、ベーコン、しらす干し、刻みりのり、○加工乳、だし用昆布	栗かぼちゃ、玉ねぎ、人参、白菜、○人参、ささがきごぼう、いんげん(冷凍)、コーン缶、ねぎ	
05木	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、マヨネーズ、○無塩バター、押麦、新玄	生鮭(切り身・骨無し)、グーヤー(豚うで肉)、豚レバー、○保育乳(調理用)、○卵、粉チーズ、○加工乳、◎棒チーズ	人参、きゅうり、クリームコーン缶、にら	
06金	胚芽米、じゃがいも、油、マージン(もちきり)、片栗粉、小麦粉、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、厚揚げ、豚Bローススライス、○加工乳、わかめ(乾)、あおのり	グーヤー、玉ねぎ、長ねぎ、○パナナ、にんにく、しょうが	
07土	胚芽米、じゃがいも、油	牛乳、鶏ひき肉、ちくわ(無卵白)、○加工乳	チンゲンサイ、○りんご、クリームコーン缶、玉ねぎ、にんじん、えのきだけ、人参、ピーマン、コーン缶	
09月	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○揚げ油、○無塩バター、パン粉、マージン(もちきり)、三温糖、片栗粉、油	豆腐、含びき肉、○卵、油揚げ、○加工乳	オクラ、ほうれん草(冷凍・国産)、玉ねぎ、ピーマン	
10火	胚芽米、○粉黒糖、○手くす、春雨、○タピオカでん粉、三温糖、油、ごま油	豚Bロース スライス、スライスハム、○きな粉、油揚げ、シーチキン、○加工乳	玉ねぎ、きゅうり、人参、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ	
11水	胚芽米、パン粉、油、小麦粉、新玄	鶏むね肉、卵、油揚げ、○クリームチーズ、○加工乳、わかめ(乾)	大根、○オレンジ、パパイア(干切り)、トマト、きゅうり、ねぎ	
12木	胚芽米、三温糖、新玄、○小麦粉、○無塩バター、○黒煎りごま、三温糖	○調整豆乳、○豚肉(ロース・脂身付)、豆腐、○加工乳、ヨーグルト60g、わかめ(乾) ○おから(ドライ)	○オレンジ、大根、白菜、オクラ、キャベツ、にんじん	
13金	胚芽米、パン粉、オリーブ油、油、三温糖、新玄、◎焼き芋	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、豚三枚肉(皮なし)、グーヤー(豚うで肉)、粉チーズ、刻み昆布、○加工乳	栗かぼちゃ、かんぴょう(ゆで)、玉ねぎ、人参、○パナナ、にんにく	
14土	コッペパン(切り込み入り)、○胚芽米、油、卵なしパン(又は超熟ロール)	ウインナー、加工乳	ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、コーン缶	
16月	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○グラニュー糖、油、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、すりごま(白)、◎カルシウムウエハースいちご	ゆし豆腐、スルメ(きびなご)、○牛乳、○カルピス、○加工乳、○粉チーズ、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	いんげん(冷凍)、にんじん、ねぎ、レモン果汁	
17火	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○有塩バター、押麦、砂糖、油、新玄	さば(切り身/骨なし)、豆腐、○卵、○牛乳、○加工乳	ほうれん草(冷凍・国産)、ヘチマ、しめじ、○パナナ	
18水	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、油、○ホットケーキ粉	鶏もも肉(皮なし)、ツナ油漬缶、○牛乳(県産 成分無調整)	スイカ、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、人参、パプリカ(赤)、ねぎ	
19木	胚芽米、○サンドイッチ用食パン(卵不使用)、じゃがいも、小麦粉、○無塩バター、○小麦粉、油、○三温糖、砂糖、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、○卵、卵、油揚げ、○クリームチーズ、○加工乳、アーサ(乾燥)、◎豆乳(フルーツ味)	小松菜、キャベツ、人参、にんじん、コーン缶、ねぎ	
20金	胚芽米、○さつまいも、○てんぷら粉、○揚げ油、押麦、油	鶏手羽元、豆腐、卵、豚Bロース スライス、車麩、○加工乳、アナと雪の女王ウインナー	キャベツ、山東菜、太もやし、玉ねぎ、からし菜、ママーレード、◎パナナ	
21土	ゆでうどん、○胚芽米、油、○白煎りごま、三温糖、ごま油	鶏ひき肉、大豆水煮、ウインナー、シーチキン、スキムミルク(粉末)、○鮭フレーク、ヨーグルト60g、あおのり	キャベツ、玉ねぎ、レタス、きゅうり、人参	
24火	胚芽米、○小麦粉、マヨネーズ、○油、新玄	豚中味(ボイル)、グーヤー(豚うで肉)、豚三枚肉(皮なし)、○シーチキン、刻み昆布、○加工乳	ブロッコリー(冷凍)、ゆで干切り、切りこんにゃく、人参、コーン缶、○キャベツ、○人参、○にら、干し椎茸	
25水	胚芽米、じゃがいも、押麦、ごま油、油、小麦粉	豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、○加工乳、しらす干し(半乾燥)	いんげん(生)、○パインアップル、玉ねぎ、人参、トマト、なす、ヘチマ、グーヤー、○オレンジ	
26木	胚芽米、○油、三温糖、ごまドレッシング	鶏もも肉(皮付き)、シーチキン、○加工乳、わかめ(乾)	小松菜、玉ねぎ、オクラ、人参、○パナナ	
27金	スバゲティ(1.6mm)、○マヨネーズ、マーガリン、砂糖、○三温糖、油	調整豆乳、ウインナー、牛乳、○調整豆乳、○加工乳	キャベツ、○りんご、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんじん、スライスマッシュルーム水煮	
28土	沖縄そば麺(ゆで)、○米、油	木綿豆腐、豚バラ肉スライス、豚Bローススライス、カットわかめ、豆乳(フルーツ味)	キャベツ、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン、長ねぎ、パナナ	
30月	胚芽米、○ごまドレッシング、三温糖、片栗粉、新玄○ホットケーキ粉、○グラニュー糖、○揚げ油、油、三温糖	鶏ひき肉、卵、○牛乳、○きな粉、○加工乳、豆腐	モウイ、大根、きゅうり、玉ねぎ、人参、赤ピーマン、長ねぎ、ピーマン、	

給食だより6月号

ゆっくりよく噛んで食べよう！～咀嚼と嚥下の発育～

食べることは、子どもたちが成長する上で、最も大切なことの一つ。健やかな体を作るだけでなく、心の発達にも大きく関わっています。中でも、「よく噛んで、ゆっくり味わうこと」は、消化を助けるだけでなく、味覚の発達、さらには脳の活性化にもつながります。今回は、よく噛むことのメリットや、食事支援のポイントをご紹介します。

★摂食・咀嚼・嚥下の流れ

咀嚼(噛むこと)は、食べ物を歯で細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせることで、嚥下(飲み込むこと)は、噛み砕いた食べ物を食道から胃に送り込むことです。成長とともにこれらの機能を獲得しますが、発達には個人差があります。



★ゆっくりよく噛んで食べるメリット

- 1・消化吸収の促進
 - 食べ物をよく噛むことで、食べ物が細かく砕かれ、唾液と混ざりやすくなります。唾液には消化酵素が含まれており、消化を助ける働きがあります。
 - よく噛むことで、胃腸への負担を軽減し、栄養素の吸収を効率的に行うことができます。
- 2・味覚の発達
 - よく噛むことで、食べ物の味をより深く感じられるようになります。様々な食材の味や食感を楽しむことができ、味覚の発達につながります。
- 3・脳への刺激
 - 咀嚼運動は、脳の活性化を促すことが知られています。脳への血流が増加し、記憶力や集中力、思考力の向上に役立ちます。また、満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防止する効果もあります。
- 4・口腔内の衛生
 - よく噛むことで唾液の分泌が促進されます。唾液には抗菌作用があり、口腔内の細菌の繁殖を抑える効果があり、虫歯を予防します。
- 5・顎の筋肉を鍛え、歯並びをよくする
 - よく噛むことで、顎周りの咀嚼筋群が活発に働き、筋肉が鍛えられ、顎の正常な発育を促します。また、バランスの取れた顔貌形成に寄与します。
 - 顎の骨が発達することで、歯が適切に並ぶためのスペースが確保されます。

★ゆっくりよく噛んで食べるためのポイント

- 1・料理の工夫
 - 食物繊維が多い食材を使う
 - 好きな料理は大きめにカットしてかじり取る
- 2・食事時の環境
 - 食事に集中できる環境
 - 会話を楽しみながら食べる
- 3・食事の習慣
 - 食事の時間を決める
 - 空腹を感じてから食べる
 - 正しい姿勢で食べる
 - 味わって食べる