

6 月 献 立 表

摩耶保育園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価
		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	3時おやつ	
01 (水)	人参ピラフ 豆腐のキッシュ コンソメスープ バナナ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、押麦、バター	凍結液卵、絹ごし豆腐、鶏ももこま、タニタ調整豆乳、スキムミルク、カルピス、粉チーズ	たまねぎ、バナナ、にんじん、かぼちゃペースト、ほうれんそう、とうもろこし(冷凍)、しめじ、こまつな	コンソメ、ベーキングパウダー、食塩	豆乳 かぼちやのケーキ カルピスマルク	エネルギー 484 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 13.5 g カルシウム 236 mg
02 (木)	カレーライス キャベツサラダ チーズ	米、じゃがいも、カル次郎、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、押麦、油	豆乳、豚肉(もも)、キャンディチーズ、ツナ油漬	キャベツ、たまねぎ、みかん缶、オレンジ濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁、にんじん、きゅうり、とうもろこし(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、かんてん(粉)	カレールウ	牛乳 アジサイゼリー カル次郎	エネルギー 499 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 18.2 g カルシウム 263 mg
03 (金)	かみかみライス 小松菜のしらす和え じゃがベーコンのチーズ焼き 豚汁	じゃがいも、米、強力粉、さつまいも、さといも、もち米、砂糖、油、小麦粉	木綿豆腐、スキムミルク、豚肉(ばら)、だいず水煮、凍結液卵、焼き豚、とろけるチーズ、おから、しらす干し、ベーコン	バナナ、こまつな、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、干しいたけ	かつおだし汁、米みそ(甘みそ)、醤油ラーメンスープ(コーゲツ)、しょうゆ、コンソメ	野菜ジュース 豆腐ドーナツ ミルク	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.0 g カルシウム 274 mg
06 (月)	御飯 まぐろのごま焼き ごぼうときゅうりのサラダ 納豆汁	米、マカロニ、さつまいも、砂糖、ミロ、マヨドレ、片栗粉、いりごま、押麦	まぐろ、スキムミルク、納豆、ツナ油漬、きな粉、油揚げ	はくさい、にんじん、ごぼう、こまつな、えのきたけ、とうもろこし(冷凍)	かつおだし汁、米みそ(甘みそ)、みりん、しょうゆ	野菜ジュース マカロニきな粉 ミロミルク	エネルギー 463 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 10.0 g カルシウム 310 mg
07 (火)	きつね丼 みそ汁(キャベツ) バナナ	米、小麦粉、砂糖、油、押麦	油揚げ、凍結液卵、豚肉こま、スキムミルク、カットわかめ	たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、板こんにやく、こまつな、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ	かつおだし汁、米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん	豆乳 ちんすこうショコラ ミルク	エネルギー 536 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.2 g カルシウム 242 mg
08 (水)	きのご飯 魚の磯辺揚げ ちくわ磯辺揚げ みそ汁	お好み焼きミックス、さつまいも、もち米、小麦粉、砂糖、油	スキムミルク、鶏むね肉(皮付き)、凍結液卵、ちくわ、豚肉こま、かつお節、干しえび、あおのり、あじ	バナナ、にんじん、キャベツ、しめじ、だいこん、たまねぎ、こまつな、まいたけ、えのきたけ、だいこん(たくあん)、干しいたけ	かつおだし汁、米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん、ウスターソース	野菜ジュース お好み焼き ヨーグルトミルク	エネルギー 347 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 7.8 g カルシウム 253 mg
09 (木)	御飯 和風ハンバーグ ほうれんそうのお浸し すまし汁	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油、片栗粉、押麦	豚ひき肉、凍結液卵、スキムミルク、豚肉(ばら)、鶏ひき肉、調製豆乳、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、みずな、しめじ、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー	豆乳 マドレーヌ ミルク	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.7 g カルシウム 195 mg
10 (金)	サンドイッチ 豆乳スープ	食パン、じゃがいも、米、もち米、砂糖、マヨドレ、いりごま、油	牛乳、調製豆乳、豚ひき肉、ツナ油漬、ベーコン	はくさい、こまつな、にんじん、いちごジャム、たまねぎ、きゅうり	米みそ(甘みそ)、みりん、カレールウ、コンソメ、ケチャップ、中濃ソース	豆乳 五平餅 牛乳	エネルギー 470 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 16.1 g カルシウム 205 mg
13 (月)	魚のそぼろ丼 みそ汁(さつまいも) バナナ	米、食パン、さつまいも、マヨドレ、押麦、砂糖、すりごま、ごま油	牛乳、ツナ味付缶、木綿豆腐、豚肉(ばら)、ピザ用チーズ	バナナ、にんじん、緑豆もやし、板こんにやく、ほうれんそう、コーン(冷凍)、たまねぎ、こまつな、えのきたけ	かつおだし汁、米みそ(甘みそ)、しょうゆ、食塩	野菜ジュース コーントースト 牛乳	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.3 g カルシウム 239 mg
14 (火)	御飯 シュウマイ 春雨サラダ コンソメスープ	米、砂糖、小麦粉、はるさめ、油、片栗粉、押麦、ごま油	豚ひき肉、凍結液卵、スキムミルク、豚肉(ばら)、ハム	たまねぎ、もやし、コーン(冷凍)、にんじん、だいこん、かぼちゃ、きゅうり、ブロッコリー、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢、コンソメ、ベーキングパウダー、食塩	豆乳 チョコケーキ ミルク	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.2 g カルシウム 186 mg
15 (水)	御飯 いわしのかば焼き 小松菜の納豆あえ 芋煮汁	米、ロールパン、さつまいも、じゃがいも、さといも、片栗粉、油、砂糖、押麦	牛乳、いわし、ウインナー、豚肉こま、挽きわり納豆、油揚げ	オレンジ、こまつな、にんじん、板こんにやく、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	ヨーグルト ホットドック 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 21.2 g カルシウム 230 mg
16 (木)	マーボー丼 中華スープ バナナ	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、黒砂糖、片栗粉、押麦、すりごま、油	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ももこま、スキムミルク	バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、ねぎ、干しいたけ、しょうが	醤油ラーメンスープ(コーゲツ)、米みそ(甘みそ)、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー	豆乳 胡麻クッキー 黒糖ミルク	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.8 g カルシウム 260 mg
17 (金)	カレーソースパゲティー コンソメスープ りんご	マカロニ・スパゲティー、カルソフクッキー、油	牛乳、豚ひき肉、豚肉(ばら)、だいず水煮	たまねぎ、りんご、にんじん、だいこん、こまつな、トマト、しめじ、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)	カレールウ、カルシウム入りかんたんプリン(素)、コンソメ	豆乳 手作りプリン カルソフクッキー	エネルギー 388 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 340 mg
20 (月)	豚丼 芋煮汁 りんご	米、さつまいも、じゃがいも、片栗粉、さといも、砂糖、押麦、油	豆乳、豚肉(肩ロース)、スキムミルク、豚肉(ばら)、きな粉	りんご、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな、ねぎ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	野菜ジュース 豆乳もち ミルク	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 12.6 g カルシウム 192 mg
21 (火)	御飯 野菜コロッケ もやしの納豆和え みそ汁(切干大根)	野菜コロッケ、焼きそばめん、米、油、押麦	豚肉(ばら)、挽きわり納豆、豚肉こま、カットわかめ	野菜ジュース、緑豆もやし、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、切り干しだいこん	かつおだし汁、米みそ(甘みそ)、中濃ソース、しょうゆ	豆乳 焼きそば 野菜ジュース	エネルギー 471 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 13.6 g カルシウム 244 mg

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		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		
22 水	かえるパン (鶏肉のてり焼 ポテトサラダ すまし汁)	じゃがいも、米、 ロールパン、パー ガーパン、マヨド レ、砂糖	鶏もも肉、豚肉 (ばら)、スキムミル ク、鶏ひき肉、ちく わ、ハム、あおのり	たまねぎ、にんじ ん、しめじ、とうも ろこし(冷凍)、みず な、きゅうり、しよ うが	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	豆乳 おにぎり(とりそぼろ) ミルク	エネルギー 483 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 14.2 g カルシウム 176 mg
23 木	ハヤシライス (ひじきとキャベツのサラダ バナナ)	さつまいも、米、砂 糖、油、押麦	牛乳、豚肉(もも)、 とりささみ水煮、大 豆の華(フレーク 繊維)、ひじき	たまねぎ、バナナ、 キャベツ、にんじ ん、しめじ、コー ン(冷凍)、グリーン ピース(冷凍)	ハヤシルウ ソフ ト、野菜いっぱい ドレッシング和 風、ケチャップ、 中濃ソース	ヨーグルト さつまいものかりんとう 牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 15.6 g カルシウム 182 mg
24 金	塩こんぶ御飯 (卵焼き コールスローサラダ けんちん汁)	米、ミレービスケット、 さつまいも、マヨド レ、押麦、砂糖、い りごま	まめびよ、凍結液 卵、木綿豆腐、豚 肉こま、ツナ油漬、 塩こんぶ	にんじん、オレン ジ、キャベツ、だい ごん、しめじ、コー ン(冷凍)、板こん ぶ、きゅうり、ご ぼう	かつおだし汁、 しょうゆ	豆乳 ミレービスケット まめびよ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 21.2 g カルシウム 233 mg
27 月	オムライス (キャベツの磯和え さつまいものスープ バナナ)	米、さつまいも、小 麦粉、砂糖、油、 押麦、バター	牛乳、金糸たまご、 凍結液卵、鶏むね 肉(皮付き)、豚肉 こま、きな粉、あお のり	バナナ、たまねぎ、 にんじん、キャベ ツ、しめじ、葉ね ぎ、グリーンピース (冷凍)、干しいた け	ケチャップ、中濃 ソース、コンソメ、 しょうゆ、ペーキ ングパウダー	豆乳 きなごカステラ 牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.5 g カルシウム 180 mg
28 火	かきあげ丼 (えのき汁)	米、さつまいも、砂 糖、てんぷら粉、 油、押麦	鶏むね肉(皮付 き)、脱脂粉乳	たまねぎ、バナナ、 にんじん、えのきた け、パイン缶、も も缶、みかん缶、み ずな、しめじ、葉ね ぎ、干しいたけ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ヨーグルト ヨーグルト和え ウエハース	エネルギー 443 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 7.2 g カルシウム 375 mg
29 水	御飯 (肉じゃが キャベツの昆布和え なめこ汁)	じゃがいも、米、バ ター、焼ふ(車ふ)、 砂糖、グラニュー 糖、黒砂糖、押 麦、油	豚肉(もも)、木綿豆 腐、スキムミルク、 油揚げ、塩こんぶ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、はくさい、板 こんにやく、なめこ水 煮、こまつな、グ リンピース(冷凍)、干し しいたけ	かつおだし汁、 米みそ(甘み そ)、しょうゆ、み りん、酢	豆乳 お麩ラスク 黒糖ミルク	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.7 g カルシウム 225 mg
30 木	御飯 (魚の甘酢あん 春雨スープ すいか)	米、砂糖、さつまい も、白玉団子、はる さめ、カルシウムせ んべい、油、押麦、 片栗粉	あずき(乾)、めか じき でん粉付、豚 肉こま	すいか、たまねぎ、 はくさい、にんじ ん、えのきたけ、し めじ、ピーマン、ね ぎ	ケチャップ、コン ソメ、酢、しょうゆ	野菜ジュース 汁粉 カルシウムせんべい	エネルギー 522 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 8.9 g カルシウム 89 mg

「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。今回は、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。

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出来ます。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

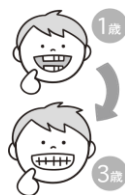
前歯を使って軟固形物を噛みきり、一口量を調整して口に作り込むことが出来るようになります。

・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、奥歯が生えそろうていないので、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

生えそろう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、噛むことが出来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。

調理法による「噛みごたえ」の違い ※育てようかむ力: 柳沢 幸江 少年写真新聞社 発行
・カレーライスの具: 「骨付き肉・大きめの乱切り(野菜)」は、「薄切り肉・さいのめ切り(野菜)」の3倍の噛みごたえ
・キャベツ: 「生のキャベツ」は、しっかりと煮た「ポトフの具のキャベツ」の7倍の噛みごたえ
・かまぼこ: 普通に切ったかまぼこは、みじん切りにしたかまぼこの2倍の噛みごたえ

★年齢に合わせた工夫をしましょう

・1歳から1歳半は「手づかみ食べ」ができる食事に。

「手づかみ食べ」は、目と手と口の協調運動で摂食機能発達において重要な役割を持っています。目で見て食べ物の大きさや形を確かめ、手でつかむことによって固さや温度を確かめ、口まで運び、口に入れた時の感覚と合わせていきます。

・1歳半から3歳は奥歯を使って噛むことができる食事に。

この時期は、奥歯が生える状態に合わせて、食べ物の固さ、大きさ、粘り気などを工夫する必要があります。子どもが噛まずに丸のみをしていたり、飲み込まずに口に食べ物をためてしまうような時には「まだ早かったな。」と察して、食べやすい形状に変えてあげましょう。

・3歳以降は、噛むことが楽しくなるような食事に。

歯が生えそろって噛むことができるようになって、噛む力がまだ十分ではなく、たくさんの回数を噛む必要があります。噛み飽きてしまうことがないように、噛むことにより得られる感覚を子どもと一緒に楽しみましょう。



★その日の子どもの食具合に合わせて

頑張った食事を作ったとしても、毎日必ず子どもが食べてくれるわけではありません。「昨日は食べたのに、今日は何故食べないの？」と考えると、気持ちは焦るばかりです。「出された食事は残さず食べる。」というのは、もう少し大きくなってからの目標です。子どもと対話しながら、量を減減したり、大きさを変えたりしながら、その日に食べられるものを一口づつ食べ進められるように支援しましょう。

★頑張り過ぎず、快く食事をしましょう

子どもが食べてくれないと「栄養的には大丈夫？」と心配になってしまうこともあるでしょう。そのような時には、料理を細かく刻んで、子どもが食べ慣れている味でまもてしまうのも、ひとつの手段です。味が混じることで、食材特有の味が薄まります。さらに、たんぱく質食品が入れば、そのアミノ酸のうま味がまんべんなく広がります。大人が頑張り過ぎず、快く食事をすることを優先しましょう。個人差はありますが、子どもには食べる能力が備わっているので、あとはゆっくりと経験を積み重ねるだけです。

★危ない食べ方と予防法

乳幼児期には、「安全に食べるための支援」も大切です。 ※乳幼児の食べる機能の気付きと支援: 向井 美恵 医歯薬出版株式会社 発行

