

# 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 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						
01 (木)	カレーライス マカロニサラダ バナナ	米、じゃがいも、マカロニ、マヨドレ、油	豚肉こま、ツナ油漬、ひじき	たまねぎ、バナナ、にんじん、みかん缶、コーン(冷凍)、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	キッズカレールー甘口	野菜ジュース アジサイゼリー ウエハース	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	535 kcal 12.3 g 12.8 g 172 mg
02 (金)	御飯 かじきのケチャップ煮 青菜のごま酢あえ なめこ汁	米、食パン、砂糖、油、黒砂糖、バター、すりごま、いりごま	めかじき でん粉付、木綿豆腐、牛乳、凍結液卵、スキムミルク、油揚げ	オレンジ、はくさい、なめこ水煮、にんじん、みずな、こまつな、緑豆もやし、ねぎ、こんぶ(だし用)	米みそ、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、みりん、かつおだしパック、酢	ヨーグルト フレンチトースト 黒糖ミルク	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	522 kcal 26.3 g 14.1 g 328 mg
05 (月)	三色丼 みそ汁 オレンジ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、マーガリン	豚ひき肉、冷凍玉子そばろ、スキムミルク、かつお節、カットわかめ	オレンジ、こまつな、たまねぎ、みずな、にんじん、緑豆もやし、しめじ、切り干しだいこん、干しいたけ、こんぶ(だし用)	米みそ、しょうゆ、みりん、かつおだしパック、ベーキングパウダー	野菜ジュース ヨーグルトクッキー ミルク	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	528 kcal 20.8 g 13.5 g 290 mg
06 (火)	御飯 和風ハンバーグ 切干し大根の酢の物 芋煮汁	米、マカロニ、さつまいも、じゃがいも、砂糖、さといも、片栗粉、パン粉、いりごま	豚ひき肉、スキムミルク、鶏ひき肉、豚肉(ばら)、きな粉、調製豆乳、ひじき	オレンジ、にんじん、たまねぎ、板こんにやく、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、こんぶ(だし用)	米みそ、しょうゆ、酢、みりん、かつおだしパック	ヨーグルト マカロニきな粉 ミルク	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	537 kcal 24.1 g 12.0 g 248 mg
07 (水)	御飯 魚の酢豚風 みそ汁 バナナ	米、小麦粉、砂糖、米ぬか油、マカロニ、油、いりごま	さけ角切 でん粉付、スキムミルク、だいたい水、凍り豆腐、カットわかめ	たまねぎ、バナナ、はくさい、にんじん、みずな、えのきたけ、エリンギ、ピーマン、こんぶ(だし用)	ケチャップ、米みそ、かつおだしパック、酢、食塩	野菜ジュース ごまちゃんすこう 抹茶ミルク	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	560 kcal 23.4 g 12.9 g 267 mg
08 (木)	パン ポテトサラダ 鶏の唐揚げ バナナ	ロールパン、米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨドレ、砂糖	鶏もも肉、ちくわ、スキムミルク、鮭フレーク	野菜ジュース、バナナ、きゅうり、とうもろこし(冷凍)、しょうが	しょうゆ	ヨーグルト 鮭おにぎり ミルク	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	546 kcal 27.0 g 12.4 g 271 mg
09 (金)	スタミナ丼 みそ汁 オレンジ	米、小麦粉、砂糖、バター、油	豚肉(肩ロース)、凍結液卵、絹厚揚げ四角、スキムミルク、カルピス、豚肉こま	たまねぎ、オレンジ、にんじん、もやし、にら、こまつな、えのきたけ、板こんにやく、にんにく、レモン、こんぶ(だし用)	しょうゆ、米みそ、みりん、かつおだしパック、ベーキングパウダー	牛乳 マドレーヌ カルピスマイルク	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	549 kcal 22.0 g 17.3 g 253 mg
12 (月)	御飯 ニラレバ炒め 水菜のおかか和え 豆腐汁	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	木綿豆腐、豚レバー、スキムミルク、豚ひき肉、米みそ、かつお節	たまねぎ、オレンジ、みずな、にんじん、もやし、にら、こまつな、えのきたけ、干しいたけ、にんにく、しょうが	醤油ラーメンスープ、しょうゆ、食塩	ヨーグルト さつまいものかりんとう ミルク	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	498 kcal 20.3 g 9.1 g 308 mg
13 (火)	御飯 いわしのゴマ揚げ コーンサラダ えのき汁	米、小麦粉、油、マヨドレ、いりごま、砂糖、もち米	いわし、スキムミルク、とりささみ水煮、きな粉	オレンジ、キャベツ、とうもろこし(冷凍)、はくさい、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、きゅうり、しめじ、干しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、かつおだしパック	豆乳 きな粉もち 抹茶ミルク	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	546 kcal 24.6 g 19.2 g 303 mg
14 (水)	魚のそぼろ丼 納豆汁 バナナ	米、強力粉、じゃがいも、砂糖、油、すりごま、ごま油	牛乳、ツナ味付缶、小粒納豆、油揚げ、スキムミルク	バナナ、にんじん、はくさい、ほうれんそう、板こんにやく、みずな、えのきたけ、こんぶ(だし用)	米みそ、かつおだしパック、しょうゆ、食塩	豆乳 ヨーグルトパン 牛乳	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	511 kcal 20.9 g 12.3 g 304 mg
15 (木)	御飯 味噌カツ 小松菜のおかか和え すまし汁	米、黒砂糖、パン粉、焼ふ、小麦粉、バター、油、砂糖、すりごま	豚肉(ロース)、木綿豆腐、スキムミルク、凍結液卵、赤みそ、しらす干し、カットわかめ	オレンジ、はくさい、こまつな、にんじん、緑豆もやし、えのきたけ、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、かつおだしパック、みりん、中濃ソース	ヨーグルト 手作り麩菓子 ミルク	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	518 kcal 24.8 g 17.3 g 296 mg
16 (金)	ハヤシライス キャベツサラダ バナナ	米、砂糖、かぼちゃポーロ、油	豚肉こま、スキムミルク、ツナ油漬、大豆の華(フレーク 繊維)、ひじき	バナナ、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんじん、しめじ、もも缶、パイン缶、きゅうり、とうもろこし(冷凍)、グリーンピース(冷凍)	ハヤシルー ソフト、笑顔でランチドレッシング、ケチャップ、中濃ソース	牛乳 ヨーグルト和え かぼちゃポーロ	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	535 kcal 14.8 g 11.1 g 133 mg
19 (月)	御飯 あじフライ 水菜のドレッシング和え みそ汁	米、さつまいも、小麦粉、パン粉、油	牛乳、あじ、豚ひき肉、凍結液卵、こうや豆腐 細切り、カットわかめ	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、みずな、こまつな、緑豆もやし、えのきたけ、しめじ、しょうが、こんぶ(だし用)	米みそ、野菜いっぱいドレッシング和風、かつおだしパック、しょうゆ、ケチャップ	ヨーグルト すいとん 牛乳	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	495 kcal 24.3 g 14.7 g 258 mg
20 (火)	ちゃんぽん風スパゲティー 揚げしゅうまい オレンジ	スパゲティー(ゆで)、米、油、砂糖、片栗粉、いりごま	しゅうまい、豚肉こま、スキムミルク、やさしい海の蒲鉾	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、干しいたけ	米みそ、コンソメ、みりん	牛乳 みそ焼きおにぎり ミルク	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	462 kcal 20.1 g 9.1 g 217 mg
21 (水)	サンドイッチ 豆乳スープ バナナ	食パン、小麦粉、マヨドレ、油	タニタ調整豆乳、牛乳、豚ひき肉、鶏ももこま、ツナ油漬	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、いちごジャム、コーン(冷凍)、にんじん、きゅうり	キッズカレールー甘口、コンソメ、中濃ソース、ケチャップ	ヨーグルト みかんタルト 牛乳	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	530 kcal 20.6 g 11.1 g 214 mg

# 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 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 木	御飯 厚揚げの炒めもの ピーマンのおかか煮 わかめスープ	オレンジ 米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	絹厚揚げ四角、豚ひき肉、凍結液卵、スキムミルク、カルピス、おから、鶏ももこま、調製豆乳、カットわかめ、かつお節	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ピーマン、みずな、えのきたけ、にら、しめじ	醤油ラーメンスープ、しょうゆ、ベーキングパウダー、中華だし	豆乳 おからのケーキ カルピスマルク	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 11.9 g カルシウム 258 mg
23 金	御飯 手作りシュウマイ キャベツの昆布和え チンゲン菜の中華スープ	オレンジ じゃがいも、米、片栗粉、はるさめ、油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、スキムミルク、鶏ももこま、塩こんぶ、あおのり	たまねぎ、オレンジ、コーン(冷凍)、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、干しいたけ、しょうが	醤油ラーメンスープ、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	豆乳 たこ焼き風ポテミルク	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.4 g カルシウム 227 mg
26 月	御飯 魚のレモン焼き グリーンサラダ コンソメスープ	オレンジ 米、じゃがいも、上新粉、砂糖、マヨドレ、油、片栗粉	さば、タニタ調整豆乳、スキムミルク、豚肉こま	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、ほうれんそう、にんじん、いちごジャム、コーン(冷凍)、レモン	コンソメ、ベーキングパウダー、しょうゆ	牛乳 米粉いちごケーキ ミルク	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.5 g カルシウム 243 mg
27 火	かみかみライス 豆腐のキッシュ 春雨スープ バナナ	米、強力粉、もち米、砂糖、油、はるさめ	凍結液卵、スキムミルク、絹ごし豆腐、おから、豚ひき肉、焼き豚、だいず水煮、ビザ用チーズ	バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、ほうれんそう、えのきたけ、たけのこ(水煮)、干しいたけ	醤油ラーメンスープ、コンソメ、ベーキングパウダー、食塩	豆乳 ドーナツ ミルク	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 12.8 g カルシウム 272 mg
28 水	御飯 鶏肉のかわり焼 ツナサラダ 味噌汁	すいか 米、じゃがいも、砂糖、白玉団子、カルシウムせんべい、ソフトタイプ、うま塩、マヨドレ、片栗粉	鶏もも肉、あずき(乾)、ツナ油漬、かつお節、カットわかめ	すいか、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、こまつな、きゅうり、しめじ、しょうが、こんぶ(だし用)	米みそ、かつおだしパック、しょうゆ、みりん	ヨーグルト 汁粉 カルシウムせんべい	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 10.2 g カルシウム 208 mg
29 木	きつね丼 みそしる オレンジ	米、ロールパン、砂糖、油	凍結液卵、油揚げ、スキムミルク、きな粉、カットわかめ	オレンジ、たまねぎ、はくさい、にんじん、こまつな、えのきたけ、板こんにやく、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん、かつおだしパック、食塩	ヨーグルト あげぱん(きな粉) ミルク	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.5 g カルシウム 312 mg
30 金	御飯 鮭の味噌マヨ焼き 春雨ときゅうりの酢の物 けんちん汁	すいか 米、ミレービスケット、さつまいも、マヨドレ、はるさめ、砂糖、いりごま、ごま油	まめびよ、さけ、木綿豆腐、豚肉こま、ボンレスハム	すいか、たまねぎ、にんじん、板こんにやく、きゅうり、緑豆もやし、ごぼう、葉ねぎ、ほうれんそう、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、かつおだしパック、米みそ(甘みそ)	野菜ジュース ミレービスケット まめびよ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.9 g カルシウム 216 mg

## 「ゆっくりとよく噛んで食べる」ことの大切さ

子どもにとって食べることは、「遊び」と並んで大きな関心事であり、生活の中心です。特に機能発達が著しい乳幼児期の「食べること」は「栄養を摂取すること」だけにとどまりません。今回は、食事をおいしく、安全に食べるために、「噛むこと」に注目をし、幼児期に獲得したい食べ方についてお伝えします。

### ★噛む回数が減っているって本当？

日本人の噛む回数は、一世紀ほど前と比べても半数以下に減っています。忙しい生活の中で、手軽に短時間で食べられる物が好まれるようになったことなどが原因だと言われています。

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の 咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

(「咀嚼とメカノサイトロジー」(齊藤滋,「咀嚼システム入門」,風人舎)

### ★なぜ、噛むことが大切なの？

#### ・唾液が分泌される

よく噛むことで、唾液の分泌量が増え、食事の消化や吸収を助けます。また、唾液は口の中の汚れを洗い流してくれるので、口の中をきれいに保ち虫歯を予防します。

#### ・食べ過ぎを防ぐ

よく噛んでゆっくり食べる人の方が、早食いの人と比べて肥満になりにくく、野菜などに含まれる「食物繊維」を多く摂取する傾向があります。ゆっくりよく噛む習慣は、将来の生活習慣病予防につながります。

#### ・あごが発達する

よく噛むことであごの周りの筋肉が刺激を受け、その刺激によってあごの骨が成長します。歯並びのためにも、あごの発達を促し、永久歯が正しく生え並ぶスペースを確保することが大切です。

### ★ゆっくりとよく噛むためのポイント

#### ・水分をとるタイミングに注意する

多くの食べ物が口の中に入っている状態で麦茶やお茶を摂取すると、まだ噛まれている食べ物を丸飲みしてしまいます。食べ物を口に入れて、飲み込むまでの間は、水分を補わない方が、料理を味わうこともできます。水分は食べ物が入った後に飲むことを習慣にしましょう。

### ・料理は「食べる教材」だと考える

噛む機能を育てる上で、食べ物は学習のための教材と言えます。調理は、機能獲得のための「教材づくり」と考え、子どもをよく観察し、子どもの発達に合わせて行うことが大切です。

#### ステップ1

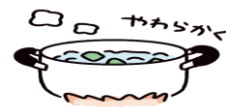
子どもの食べる機能の発達を把握



子どもの食べる様子を観察して調理に活かしましょう。

#### ステップ2

子どもに合わせた調理形態にする



硬いものを嫌う場合は、刻んで小さくするのではなく、大きいままやわらかくして順次硬くしましょう。

### ・噛む強さより回数を重視する

「よく噛む」とは、ほっぺたやあごを動かす回数を増やすことです。食べ物を食べる時には、あごを上下、左右に動かしますが、最近は上下だけで、左右に動かすことが苦手な子どもが増えています。硬いものをガチガチと噛むのではなく、モグモグと口を閉じた状態でよく噛んでゆっくり食べることが大切です。



× 口を開けた状態での上下の動き



○ 口を閉じた状態での上下・左右の動き

### ・時間と心にゆとりを持つ

子どもが食べている時に、「早く食べなさい」と急がせたり、苦手なものを無理に食べさせてしまうと、噛まずに飲み込む癖がつきやすくなります。子どもの食が進まない時には、声をかけ、一口食べさせてあげながら、スピードアップをはかりましょう。周囲の大人がおおらかな気持ちで接してあげることが大切です。

### ★幼児期に獲得したい食べ方

- ・食べ物を見て認識する
- ・意欲的に食べようとする

- ・ゆっくりよく噛む(咀嚼回数が多い)
- ・鼻呼吸で口を閉じて食べる

- ・適切な量を口に運ぶ
- ・適量をかじり取る

- ・ある程度の時間で食べ進めることができる

- ・手と口が協調して動きこぼさずに食べられる
- ・食具を適切に使う

- ・姿勢よく食べられる
- ・座位のバランス(体幹)がとれる