

献立表

2017/05月分

総和保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	月	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、鰹のカラフルマリネ、若竹汁、小松菜とカリカリじゃこのお浸し、果物	牛乳、おかし
2	火	お茶(牛乳)、小魚	中華そば、ポテトチーズ春巻、なすの煮物、果物	牛乳、おやつクリームパン
3	水		憲法記念日	
4	木		みどりの日	
5	金		こどもの日	
6	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
8	月	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん、鰹の西京焼き、けんちん汁、白菜のおかか和え、果物	のむヨーグルト、小麦粉と卵を使わないバナナのケーキ
9	火	お茶(牛乳)、小魚	山菜うどん、いかげそから揚げ、キャベツサラダ、ヤクルト	牛乳、おやつメロンパン
10	水	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、鮭のフライ、豆腐のみそ汁、ころ芋煮、果物	牛乳、おかし
11	木	お茶(牛乳)、小魚	【遠足】 おにぎり、鶏肉の唐揚げ、網目入りウインナー、フライドポテト、添え野菜、ポックンゼリー、味噌汁(じゃが芋、玉葱) (未満児のみの給食提供です)	アンパンマンジュース、おかし
12	金	お茶(牛乳)、小魚	食パン、スペイン風オムレツ、キャベツとベーコンのスープ、ほうれん草のサラダ、果物	牛乳、黒糖げんこつ
13	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
15	月	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん、さばの味噌煮、具たくさん汁、ふきの含め煮、果物	牛乳、じゃがバター
16	火	お茶(牛乳)、小魚	ミートスパゲティ、手巻き風ウインナー玉子焼き、コーンスープ、きゅうりサラダ、飛騨ヨーグルト	牛乳、おやつあんパン
17	水	お茶(牛乳)、小魚	シーフードカレーライス、ミニドッグ、アスパラとトマトのサラダ、果物	のむヨーグルト、おかし
18	木	お茶(牛乳)、小魚	【遠足予備日】 おにぎり、ミートボール、えびマヨ、フライドポテト、ブロッコリーのごま和え、ミニトマト、どうぶつえんゼリー、味噌汁	気になる野菜ジュース、おかし
19	金	お茶(牛乳)、小魚	チーズパン、鮭のタルタルパン粉焼き、かぼちゃスープ、大根サラダ、果物	牛乳、塩せんべい
20	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
22	月	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、ふりかけ(瀬戸風味)、鶏とじゃがいもの揚げ煮、豆腐のみそ汁、ほうれん草のごまマヨ和え、果物	牛乳、おかし
23	火	お茶(牛乳)、小魚	とんこつラーメン、鰹の香味焼き、小松菜の炒め煮、ヤクルト	牛乳、チーズどらやき
24	水	お茶(牛乳)、小魚	三色丼、カニカマ磯辺天ぷら、はるさめスープ、ポテトサラダ、青りんごゼリー	のむヨーグルト、おかし
25	木	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、なすと豚肉の味噌炒め、かき玉汁、もやしサラダ、果物	牛乳、おかし
26	金	お茶(牛乳)、小魚	レーズンパン、かぼちゃのチーズ焼き、トマトスープ、レタスのごまドレッシング和え、果物	牛乳、紫いもチップス
27	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
29	月	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん、焼きししゃも、牛肉と大根のすき焼き風汁、ほうれん草とじゃこのお浸し、果物	牛乳、おかし
30	火	お茶(牛乳)、小魚	親子うどん、豆腐のねぎみそ焼き、トマトサラダ、ジョア	牛乳、おやつジャムパン
31	水	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、松風焼、春キャベツのみそ汁、金時豆の甘煮、果物	のむヨーグルト、おかし

★今月の郷土食はころ芋煮です。

★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦(麦茶・調味料をのぞく)を使用しない献立です。

★食材の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	I補給 - kcal	タカリ g	脂質 g	加鈣 mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食塩 g
3歳以上児	593	22.7	19.4	262	2.6	154	0.41	0.47	35	3.7	2.3
目標量	580	24	16.2	288	2.6	225	0.35	0.4	20	4.8	1.9
3歳未満児	509	19.7	18.2	295	2	152	0.37	0.49	27	2.8	1.9
目標量	475	19.6	13.2	213	2.3	188	0.25	0.28	18	3.8	1.6

心とからだを育てる食事づくり

《 上手に食べる～丸飲み・噛まない・飲み込めない原因～ 》

お子さんは上手にカミカミごっくん出来ていますか？

『噛まない』、『丸飲み』、『飲み込めない』など上手に食べれない理由は、それぞれに、一人ひとりに理由があります。例えば、噛まないのは小さい子の口の大きさや歯の状態に合っていない硬さや大きさということもあります。また、丸飲みも同様にしっかり噛めない硬さの場合、飲み込むしかなく、その繰り返しで丸飲みの習慣がついてしまうことがあります。

人は成長の段階に応じた食体験を繰り返すことで、食べる力を獲得していきます。うまく食べれない時はその理由を見つけるのが一番の近道です。

1 歯ぐきで噛めないものをあげた・・・

離乳食の後期から歯ぐきですりつぶす練習が始まります。この時期の毎日の経験が後の噛んで食べる習慣に繋がります。この時期に歯ぐきでつぶせないような硬さのものを与えてしまうと、噛む習慣が乏しくなり、噛まない(噛めない)原因になります。



2 食事中のお茶のタイミング

食事中のお茶はどのようにしていますか？与えられて食べている時は、大人がお茶のタイミングを考えてあげられますが、1歳を過ぎると徐々に自分で上手に飲めるようになることで、お茶のタイミングも変わっていきます。

食べ物が口の中にある時にお茶を飲むと、食べ物を流し込むため咀嚼の経験が減ってしまいます。また、丸飲みのきっかけになることもあるため、食事中はお茶を出さないか、少量にして様子を見てあげましょう。

3 咀嚼しにくい食事

咀嚼しにくいとは噛むだけでなく、噛んで細くなった食物を唾液と混ぜてまとめ、その塊を飲み込むことです。

硬いからといって細かく刻んで咀嚼しにくいには繋がりません。きざみ食は口の中でばらけてしまい、潰したり、噛んだりが難しくなります。噛むためには、噛める柔らかさの塊のものをすすめましょう。

また、噛む力は体重に比例するため、3歳くらいでも大人の1/5程度と言われています。歯が20本生えそろったとしても、硬さや大きさは気にかけてあげましょう。



4 硬いものは小学校から

6歳頃から永久歯が生え始め、歯が強く丈夫になってきます。“堅いものであごを鍛える”は小学校へ入ってからでも十分に合います。今は噛める硬さのものを噛む経験を増やしましょう。

【注意情報】1歳未満の乳児にはちみつを与えないでください(ボツリヌス菌は熱に強いので、家庭の加熱では死滅しません。1歳以上のお子さんは摂取しても問題ありません)

三色丼(小さめ丼4人分)・・・丼ごはんには三色の具材をのせます。具材には鶏ひき肉、卵、ほうれん草以外にも、鮭や鯛をほろ、エビ、人参、しいたけ、絹さやなどを使いますが、彩りを考えて盛り付けます。色に意味はないようですが、大地(そぼろやしいたけの茶色)、若葉(ほうれん草や絹さやの緑色)、花(卵の黄色やエビや人参の赤色)を感じるので、春や初夏におすすめのメニューです。

★材料★	ごはん	120g	卵	2個	鶏ひき肉	120g	砂糖	大さじ1	しょうが	小さじ1強	食塩	少々	砂糖	小さじ1強	サラダ油	適量	しょうゆ	大さじ1/2	ほうれん草	1/2把	★作り方★	
																						①卵を割りほぐし、調味料を加えて混ぜたら、サラダ油をひいたフライパンで炒り卵を作ります。
																						②ひき肉に調味料(生姜はすりおろす)を混ぜ合わせてから、フライパンでゆっくり炒めます。
																						③ほうれん草は茹でて、1cm長さに切り、しょうゆで和えます。
																						④ごはんには①～③を彩り良く盛り付けます。