

2026/01月分				中山保育園	
日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ	
1	木		元日		
2	金				
3	土				
5	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,ミートボール,白菜スープ,キャベツとコーンの和え物,果物	お茶,おかし(せんべい類)	
6	火	お茶(牛乳),小魚	味噌ラーメン,小籠包,もやしとわかめのナムル,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)	
7	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,松風焼,すまし汁,五目納豆,手作りゼリー (グレープ)	牛乳,おかし(ビスケット類)	
8	木	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,さばの塩焼き,味噌汁,じゃが芋とひき肉の煮物,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)	
9	金	お茶(牛乳),小魚	レーズンパン,鶏肉のケチャップあえ,きのこクリームスープ,マカロニサラダ,果物	【鏡開き】牛乳,ぜんざい(以上児),ミニたい焼(未満児)	
10	土	牛乳,小魚		お茶,おかし	
12	月		成人の日		
13	火	お茶(牛乳),小魚	カレーうどん,ミニドック,わかめサラダ,ヤクルト	牛乳,マカロニきな粉	
14	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,ささみの天ぷら,すまし汁,和風キャベツサラダ,手作りゼリー (ピーチ)	牛乳,おかし(せんべい類)	
15	木	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,豚肉のすき焼き風煮物,みそ汁,もやしと油揚げの和え物,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)	
16	金	お茶(牛乳),小魚	チーズパン,白身魚のケチャップ煮,中華スープ,春雨のサラダ,果物	牛乳,おかし(せんべい類)	
17	土	牛乳,小魚		お茶,おかし	
19	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏肉のごま味噌焼,のっぺい汁,大根とあげの煮物,果物	牛乳,おかし(せんべい類)	
20	火	お茶(牛乳),小魚	ミートスパゲティ,メンチカツ,ひじきとキャベツのサラダ,果物	牛乳,チーズ蒸しパン	
21	水	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】わかめごはん,煮魚(あかうお),はくさいのあったか汁,小松菜のお浸し,手作りゼリー(レモン)	牛乳,おかし(せんべい類)	
22	木	お茶(牛乳),小魚	カレーライス,一口カツ,キャベツサラダ,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)	
23	金	お茶(牛乳),小魚	食パン(ジャム付き),オムレツ,ポークビーンズ,ポテトサラダ,果物	牛乳,パウムクーヘン	
24	土	牛乳,小魚		お茶,おかし	
26	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,豆腐のねぎみそ焼き,粕汁,白菜のおかか和え,果物	牛乳,おかし(せんべい類)	
27	火	お茶(牛乳),小魚	ジャージャー麺,揚げギョーザ,もやしの彩りあえ,果物	牛乳,フレークバー	
28	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏とじゃがいもの揚げ煮,すまし汁,キャベツの和え物,手作りゼリー(オレンジ)	牛乳,おかし(ビスケット類)	
29	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,ポークケチャップ,ふわふわたまごスープ,ひじきの炒め煮,果物	牛乳,おかし(せんべい類)	
30	金	お茶(牛乳),小魚	バーガーパン,ハンバーグ,ABCスープ,レタスサラダ,果物	牛乳,甘々棒	
31	土	牛乳,小魚		お茶,おかし	

★今月の郷土食は甘々棒です。

★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦（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】

	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3歳以上児	535	21.4	17.8	224	2	148	0.32	0.36	24	5.3	2.1
目標量	575	23.5	16	288	2.5	250	0.25	0.4	20	4	1.6
3歳未満児	460	19	16.8	267	1.6	146	0.28	0.4	19	4	1.7
目標量	475	19.5	13.2	213	2	188	0.2	0.28	18	3	1.4

※保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目標としています。

もぐもぐ通信～こどもの食メモ～

《 幼児期に身につけたい咀嚼力 》

新年、あけましておめでとうございます。今年も給食を通して、こども達の健やかな成長をサポートしていきたいと思います。よろしくお願いいたします。

さて、お子さんは上手にカミカミごっくん出来ていますか？

幼児期によく噛んで食べる習慣を身につけることは、生涯の健康にも繋がります。うまく食べれていないかも、と感じる場合は、その原因を考え、食べ方を見直してみましょう。

咀嚼の悩み ～考えられる原因と気を付けたいポイント～



◆よく噛まずに丸飲みする

食材が細かすぎる → 咀嚼とは、単に噛むだけでなく、噛んで細くなった食材を唾液と混ぜ合わせて、飲み込みやすい食塊を作る動作を指します。細かすぎる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。口の大きさに合った、噛める大きさの塊も必要です。

食材が硬すぎる → 噛む力は体重に比例するため、3歳でも大人の1/4程度しかありません。

歯の生え具合や、摂食機能に応じた適切な調理形態で、噛む経験を増やしましょう。

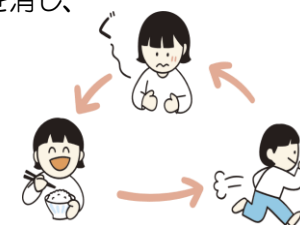
硬いものであごを鍛えるのは、永久歯に生え変わる小学生頃からでも十分に合います。

汁物で流し込む → 口の中に食物がある時に水分を摂ると、良く噛まずに流し込んで食べる癖がついてしまいます。咀嚼の経験が減ってしまうので、食物が口の中に入っていない時に、のどを潤す程度の水分摂取にしましょう。

◆口にためて飲み込まない

口いっぱいにはおぼる → 野菜スティックやバナナなど前歯でかじり取りやすい食物を大きいまま持たせて、かじり取る練習をすることで、一口の適量を身につけます。介助する場合は、飲み込みを確認してから次を与えるようにしましょう。

空腹でない → 食事時に空腹になるよう、体を使った遊びをしたり、生活リズムや間食の内容を見直してみましょう。また、こどもが食事に集中できるのは15～30分程度です。食事時はテレビを消し、おもちゃを片付け、食べることに集中できる環境を作りましょう。



◆飲み込み時にむせる、飲み込まずに口にためる

咀嚼力がまだ未熟 → 軟らかいものに一度戻し、唇を閉じて嚥下する練習から開始してみましょう。

◆硬いものが噛めない

軟らかいものの頻度が多く、硬いものの経験不足 → つまずいている時期の硬さから前歯でのかじり取りや、咀嚼の動きの練習をしてみましょう。

