

日	昼食		午後のおやつ	主な材料とはたらき			備考	
				あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal 蛋白質g	脂質g 塩分g
1 木	ごはん 鶏肉みそ照り焼き さっぱり野菜マリネ	にんにくスープ いよかん 牛乳	牛乳 フライドポテトカレー味 牛乳	鶏肉 みそ たまご 牛乳	生姜 れんこん 小松菜 ブロッコリー 黄パプリカ 玉ねぎ にんにく いよかん/ 片栗粉	米 サラダ油 砂糖 オリーブ油	455 18.9	17.4 1.3
2 金	福豆わかめごはん 鬼さんランチ 菜花えのきたけのお浸し	いわしのつみれ汁 節分豆乳プリン 牛乳	牛乳 ソフトせんべい	水煮大豆 豆腐 鶏肉 いわし団子 さば削り節 かまぼこ 豆乳 牛乳	わかめ 菜花 えのきたけ 人参 大根 ねぎ	米 砂糖 ビーフン サラダ油	節分献立 514 19.3	18.3 2.1
5 月	ごはん 白身魚コーンマヨ焼き 切干大根のはりはり漬け	豚汁 いよかん 牛乳	牛乳 ババロア大福	メルルーサ 豚肉 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	とうもろこし缶詰 人参 切干大根 小松菜 大根 ねぎ いよかん	米 サラダ油 砂糖 エッグケアマヨネーズ ごま油 ごま 里芋	509 20.0	20.8 1.7
6 火	ごはん 豆腐野菜の中華旨煮 ツナポテトサラダ	大根みそ汁 清見オレンジ 牛乳	牛乳 プリンアラモード	木綿豆腐 豚肉 ツナ 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	生姜 人参 ブロッコリー 椎茸 コーン 大根 わかめ 清見オレンジ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	547 18.8	24.3 1.7
7 水	ごはん・のりふりかけ 豆腐のまさご揚げ れんこん人参甘酢炒め	海鮮ワンタンスープ 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 ふかし芋	木綿豆腐 鶏肉 たまご しらす干し さかなすり身 チーズ 牛乳	人参 ねぎ れんこん いんげん わかめ もやし のり	米 片栗粉 大豆油 ごま油 砂糖 ごま	494 18.8	17.4 1.5
8 木	ごはん いわしの梅しょう油煮 かぼちゃの鶏そぼろ煮	中華コーンスープ いちご 牛乳	牛乳 シリアルマッシュマロ	いわし 鶏肉 たまご 牛乳	かぼちゃ 人参 枝豆 クリームコーン缶詰 玉ねぎ いちご	米 砂糖 片栗粉 ごま油	516 20.2	16.9 1.6
9 金	セルフハンバーガー ひじきのツナマリネ 白菜シチュー	シークワーサーゼリー 牛乳	牛乳 アンパンマンせんべい	鶏肉 ツナ 牛乳	トマト キャベツ 人参 干しひじき きゅうり 白菜 コーン 玉ねぎ	パン マーガリン サラダ油 砂糖 じゃが芋	467 21.8	19.1 2.6
13 火	ごはん マーボー豆腐 ジャコ油揚げの野菜和え	里芋みそ田楽 清見オレンジ 牛乳	ちばらこヨーグルト	木綿豆腐 豚肉 みそ ちりめんじゃこ 油揚げ 牛乳	たけのこ水煮 玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン きゃべつ 清見オレンジ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 里芋	456 17.8	15 1.9
14 水	ドライカレーピラフ ハートハンバーグ かまぼこ野菜炒め	にんにくスープ パレンタインプリン 牛乳	牛乳 クレープ	豚肉 鶏肉 かまぼこ たまご 牛乳	きゃべつ もやし 人参 コーン 小松菜 玉ねぎ えのきたけ にんにく	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	パレンタイン献立 540 19.8	23.3 2.1
15 木	ごはん 若とりごま照り焼き ほうれん草のソテー	ほうとう いちご 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	鶏肉 さば削り節 みそ 牛乳	ほうれん草 コーン 南瓜 えのきたけ しめじ 人参 大根 椎茸 ねぎ いちご	米 サラダ油 バター ほうとう	539 20.5	21.7 1.6
16 金	カレーうどん タコナゲット ツナナムル	ブドウゼリー ジョアプレーン	牛乳 クッキー	豚肉 なんと巻き タコ ツナ ジョア さば削り節	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ ほうれん草 もやし	うどん 砂糖 片栗粉 大豆油 ごま ごま油	492 18.6	18.3 1.6
19 月	ハヤシライス(十六穀米ごはん) ひじきかまぼこのマリネ こんにゃく煮	牛乳 清見オレンジ	牛乳 クリームパン	豚肉 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 大根 しめじ えのきたけ マッシュルーム ひじき 人参 きゅうり 清見オレンジ /	米 十六穀米 サラダ油 こんにゃく 砂糖 ごま油	487 18.5	17.8 2.1
20 火	ごはん 八宝菜 かぼちゃのサラダ	豆腐のみそ汁 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 ソフトせんべい	豚肉 減塩さつま揚げ 木綿豆腐 油揚げ チーズ さば削り節 みそ 牛乳	きゃべつ たけのこ水煮 人参 椎茸 南瓜 コーン きゅうり わかめ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 エッグケアマヨネーズ	450 18.8	19.6 2.2
21 水	ごはん 鶏そぼろ信田 ジャガバタブロッコリー	トマトたまごスープ いちご 牛乳	牛乳 フライドポテト青のり	鶏肉 ベーコン たまご 牛乳	ブロッコリー コーン トマト 玉ねぎ しめじ いちご	米 じゃが芋 サラダ油 バター 片栗粉	504 18.2	21.2 1.6
22 木	わかめごはん チキン南蛮 肉じゃが	洋風おでんスープ リンゴゼリー 牛乳	牛乳 クラッカー	鶏肉 豚肉 かまぼこ さば削り節 牛乳	わかめ 人参 玉ねぎ 枝豆 大根 昆布	米 白滝 砂糖 里芋 じゃが芋	482 17.9	12.6 1.6
26 月	ごはん 魚のねぎみそ焼き 菜花ブロッコリーおひたし	シチュー 清見オレンジ 牛乳	牛乳 オサツスティック	タラ みそ ツナ 鶏肉 かつお節 牛乳	ねぎ ブロッコリー 菜花 玉ねぎ 人参 コーン 清見オレンジ	米 サラダ油 じゃが芋	460 24.2	14.9 1.7
27 火	ごはん ヘルシーミートローフ 切干大根とあさりの炒め煮	じゃが芋みそ汁 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 マロンワッフル	豚肉 木綿豆腐 たまご あさり水煮 油揚げ みそ 水煮大豆 さば削り節 チーズ 牛乳/ えのきたけ	玉ねぎ 人参 コーン 切干大根 わかめ ねぎ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 じゃが芋	485 20.2	17.4 2.1
28 水	ごはん ハスカレー挽肉合わせ揚げ 納豆野菜の五目和え	さつま芋バタージュ いちご 牛乳	ソフールヨーグルト	豚肉 ひきわり納豆 かつお節 牛乳	わかめ 人参 ほうれん草 玉ねぎ いちご	米 大豆油 さつま芋 バター 片栗粉 砂糖 生クリーム	467 18.4	14.9 1.7
29 木	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草ごま和え	豆腐ねぎのスープ でこぼん 牛乳	牛乳 野菜せんべい	さば みそ かまぼこ 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 玉ねぎ 葉ねぎ 豆苗 でこぼん	米 ごま ごま油	436 18.7	17.8 1.1

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考			
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g	蛋白質g	塩分g
1 木	ごはん	にんにくスープ	牛乳	鶏肉 みそ たまご	生姜 れんこん 小松菜	米 サラダ油			
	鶏肉みそ照り焼き	いよかん	フライドポテトカレー味	牛乳	ブロッコリー 黄パプリカ	砂糖 オリーブ油	539	19.7	
	さっぱり野菜マリネ	牛乳			玉ねぎ にんにく いよかん/ 片栗粉		20.5	1.6	
2 金	福豆わかめごはん	いわしのつみれ汁	牛乳	水煮大豆 豆腐 鶏肉	わかめ 菜花 えのきたけ	米 砂糖 ビーフン			
	鬼さんランチ	節分豆乳プリン	梅パリッシュ	いわし団子 さば削り節	人参 大根 ねぎ	サラダ油	節分献立	585	19.2
	菜花えのきたけのお浸し	牛乳	ソフトせんべい	かまぼこ 豆乳 牛乳			23.2	2.5	
5 月	ごはん	豚汁	牛乳	メルルーサ 豚肉	とうもろこし缶詰 人参	米 サラダ油 砂糖			
	白身魚コーンマヨ焼き	いよかん	ババロア大福	油揚げ さば削り節	切干大根 小松菜	エッグケアマネース ごま油	586	22.9	
	切干大根のはりはり漬け	牛乳		みそ 牛乳	大根 ねぎ いよかん	ごま 里芋	21.7	2.1	
6 火	ごはん	大根みそ汁	牛乳	木綿豆腐 豚肉 ツナ	生姜 人参 ブロッコリー	米 サラダ油 砂糖			
	豆腐野菜の中華旨煮	清見オレンジ	プリンアラモード	油揚げ さば削り節	椎茸 コーン 大根	片栗粉 ごま油 じゃが芋	634	27.2	
	ツナポテトサラダ	牛乳		みそ 牛乳	わかめ 清見オレンジ	エッグケアマネース	22.1	2.1	
7 水	ごはん・のりふりかけ	海鮮ワンタンスープ	牛乳	木綿豆腐 鶏肉 たまご	人参 ねぎ れんこん	米 片栗粉 大豆油			
	豆腐のまご揚げ	鉄分Caチーズ	ふかし芋	しらす干し さかなすり身	いんげん わかめ	ごま油 砂糖 ごま	594	19.6	
	れんこん人参甘酢炒め	牛乳		チーズ 牛乳	もやし のり		19.2	1.7	
8 木	ごはん	中華コーンスープ	牛乳	いわし 鶏肉 たまご	かぼちゃ 人参 枝豆	米 砂糖 片栗粉			
	いわしの梅しょう油煮	いちご	シリアルマシュマロ	牛乳	クリームコーン缶詰	ごま油	598	17.9	
	かぼちゃの鶏そぼろ煮	牛乳			玉ねぎ いちご		22.1	1.8	
9 金	セルフハンバーガー	シーワサーゼリー	牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	トマト キャベツ 人参	パン マーガリン			
	ひじきのツナマリネ	牛乳	アンパンマンせんべい		干しひじき きゅうり	サラダ油 砂糖	526	20.9	
	白菜シチュー				白菜 コーン 玉ねぎ	じゃが芋	24.3	3.0	
13 火	ごはん	里芋みそ田楽	ちばらくヨーグルト	木綿豆腐 豚肉 みそ	たけのこ水煮 玉ねぎ	米 サラダ油 砂糖			
	マーボー豆腐	清見オレンジ		ちりめんじゃこ 油揚げ	人参 椎茸 ピーマン	片栗粉 ごま油 ごま	543	17.4	
	ジャコ油揚げの野菜和え	牛乳		牛乳	きゃべつ 清見オレンジ	里芋	21.2	2.4	
14 水	ドライカレーピラフ	にんにくスープ	牛乳	豚肉 鶏肉 かまぼこ	きゃべつ もやし 人参	米 サラダ油 砂糖			
	♡ハートハンバーグ	バレンタインプリン	クレープ	たまご 牛乳	コーン 小松菜 玉ねぎ	片栗粉	605	24.5	バレンタイン献立
	かまぼこ野菜炒め	牛乳			えのきたけ にんにく		21.5	2.7	
15 木	ごはん	ほうとう	牛乳	鶏肉 さば削り節	ほうれん草 コーン 南瓜	米 サラダ油 バター			
	若とりごま照り焼き	いちご	ミニお好み焼き	みそ 牛乳	えのきたけ しめじ 人参	ほうとう	605	22.4	
	ほうれん草のソテー	牛乳			大根 椎茸 ねぎ いちご		22.2	1.9	
16 金	カレーうどん	ブドウゼリー	牛乳	豚肉 なんと巻き タコ	玉ねぎ 人参 椎茸	うどん 砂糖 片栗粉			
	タコナゲット	ジョアプレーン	クッキー	ツナ ジョア	ねぎ ほうれん草	大豆油 ごま ごま油	629	23.6	
	ツナナムル			さば削り節	もやし		21.1	2.2	
19 月	ハヤシライス(十六穀米ごはん)		牛乳	豚肉 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 大根 しめじ	米 十六穀米 サラダ油			
	ひじきかまぼこのマリネ	牛乳	クリームパン		えのきたけ マッシュルーム	こんにやく 砂糖 ごま油	557	19.7	
	こんにやく煮	清見オレンジ			ひじき 人参 きゅうり 清見オレンジ /		20.7	2.4	
20 火	ごはん	豆腐のみそ汁	牛乳	豚肉 減塩さつま揚げ	きゃべつ たけのこ水煮	米 サラダ油 砂糖			
	八宝菜	鉄分Caチーズ	茹で枝豆	木綿豆腐 油揚げ チーズ	人参 椎茸 南瓜 コーン	片栗粉 ごま油	554	23.1	
	かぼちゃのサラダ	牛乳		さば削り節 みそ 牛乳	きゅうり わかめ	エッグケアマネース	24.2	2.4	
21 水	ごはん	トマトたまごスープ	牛乳	鶏肉 ベーコン たまご	ブロッコリー コーン	米 じゃが芋 サラダ油			
	鶏そぼろ信田	いちご	フライドポテト青のり	牛乳	トマト 玉ねぎ しめじ	バター 片栗粉	585	23.5	
	ジャガバタブロッコリー	牛乳			いちご		19.8	2.0	
22 木	わかめごはん	洋風おでんスープ	牛乳	鶏肉 豚肉 かまぼこ	わかめ 人参 玉ねぎ	米 白滝 砂糖 里芋			
	チキン南蛮	リンゴゼリー	クラッカー	さば削り節 牛乳	枝豆 大根 昆布	じゃが芋	607	15.5	
	肉じゃが	牛乳	チーかま				24.5	2.4	
26 月	ごはん	シチュー	牛乳	タラ みそ ツナ 鶏肉	ねぎ ブロッコリー 菜花	米 サラダ油			
	魚のねぎみそ焼き	清見オレンジ	オサツスティック	かつお節 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン	じゃが芋	536	15.8	
	菜花ブロッコリーおひたし	牛乳			清見オレンジ		26.7	2.0	
27 火	ごはん	じゃが芋みそ汁	牛乳	豚肉 木綿豆腐 たまご	玉ねぎ 人参 コーン	米 サラダ油 パン粉			
	ヘルシーミートローフ	鉄分Caチーズ	マロンワッフル	あさり水煮 油揚げ みそ	切干大根 わかめ ねぎ	砂糖 じゃが芋	567	19.2	
	切干大根とあさりの炒め煮	牛乳		水煮大豆 さば削り節 チーズ 牛乳/ えのきたけ			23.2	2.8	
28 水	ごはん	さつま芋ポターージュ	ソファールヨーグルト	豚肉 ひきわり納豆	わかめ 人参 ほうれん草	米 大豆油 さつま芋			
	ハスカレー挽肉合わせ揚げ	いちご		かつお節 牛乳	玉ねぎ いちご	バター 片栗粉 砂糖	597	19.7	
	納豆野菜の五目和え	牛乳				生クリーム	20.7	2.3	
29 木	ごはん	豆腐ねぎのスープ	牛乳	さば みそ かまぼこ	ほうれん草 コーン	米 ごま ごま油			
	さばのみそ煮	でこぼん	ヨーグルトレーズン	絹ごし豆腐 たまご	人参 玉ねぎ 菜ねぎ		522	20.0	
	ほうれん草ごま和え	牛乳	野菜せんべい	牛乳	豆苗 でこぼん		21.0	1.1	

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

給食食数 1号認定子ども 19回 2号認定子ども 19回

食育だより

よく噛むと良いこといっぱい～体と心を支える土台になる咀嚼～



★体の発達

噛む能力は、すべての能力の土台となります！

よく噛む → 上あごの成長 → 歯並びが良くなる → 発音が良くなる
↓ ↓ ↓
誤嚥防止 運動能力の向上 虫歯や歯周病になりにくくなる



6歳までにしっかり噛んで上あごを刺激することで、上あごが成長し乳歯の間に永久歯がキレイに並ぶための隙間ができます！

<自然と噛める環境づくり>

- ①食材は細かく切り過ぎない。(前歯を使って噛み切れる大きさにする)
- ②足の裏を床に着ける。(ローテーブルなら、正座でもOK)
- ③飲み物で流し込まないようにする。



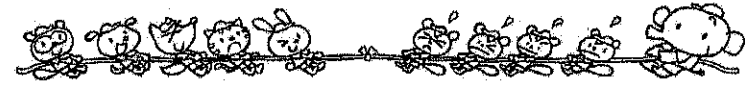
※飲み物はコップに少しずつ注ぐ等して、様子を見る。



食材は柔らかくし、丸飲みや誤嚥に注意しましょう！

口に水を入れたまま左右上下にまんべんなく水を移動させます。2分を目標にチャレンジしてみましょう。

奥歯を噛みしめると、強い力を出すことができるんだね！



★心の発達

よく噛むことは脳への刺激に直結し、心の発達を促します。



感情のコントロール



思考

やる気

円滑なコミュニケーション

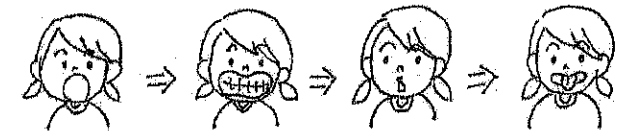
△お口ポカン(口呼吸)の子どもが増えています
口が常に開いている状態だと、感染症や虫歯になりやすかったり、歯並びや発音の問題、集中力低下等のトラブルを引き起こしやすくなります。 → よく噛むことで解決！

家族でやってみよう！咀嚼力アップ体操

これを続けることで舌や口周りの筋肉のトレーニングになり、自然と口を閉じていられるようになります。

<あいうべ体操>

- ①口を「あ」の形で、大きく開く。
- ②「い」の形で、大きく口を横に広げる。
- ③「う」の形で、思い切り口を突き出す。
- ④「べ」の形で、思い切り舌を下にのばす。



<ブクブクうがい>

唾液の増加や鼻呼吸を促すほか、舌の筋力アップ等、様々な効果があります。