

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)				午前のおやつ 午後のおやつ	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		
02 (月)	御飯 あじフライ 切り干し大根のサラダ みそ汁(生揚げ)	米、小麦粉、マーガリン、パン粉、マヨドレ、砂糖、油、砂糖、すりごま	あじ、スキムミルク、生揚げ、凍結液卵、ツナ水煮缶、カルピス	たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、えのきたけ、板こんにやく、切り干しだいこん、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、ケチャップ、かつおだしパック、ベーキングパウダー	豆乳 スノークッキー カルピスマイルク	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 19.5 g カルシウム 315 mg
03 (火)	ビビンバ丼 ビーフン汁	米、ビーフン、カルシウム入りベビースティック、砂糖、ごま油	豚ひき肉、冷凍玉子そぼろ、鶏ひき肉、豚肉こま	もやし、たまねぎ、にんじん、にら、こまつな、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、醤油、ラーメンスープ(コーゲツ)、食塩	野菜ジュース あじさいゼリー ベビースティック	エネルギー 399 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 8.5 g カルシウム 224 mg
04 (水)	かえるパン ローストチキン 豆乳スープ	ロールパン、米、じゃがいも、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ダイスチーズ、ちくわ、ベーコン、ボンレスハム、かつお節	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、中濃ソース	ヨーグルト おにぎり 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 18.9 g カルシウム 243 mg
05 (木)	御飯 鶏のつくね グリーンサラダ きのこ汁	米、じゃがいも、さつまいも、黒砂糖、焼ふ(車ふ)、マヨドレ、バター、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、スキムミルク、豚ひき肉、ひじき	はくさい、にんじん、ほうれんそう、しめじ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、かつおだしパック、みりん	豆乳 手作り麩菓子 ミルク	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 11.1 g カルシウム 226 mg
06 (金)	御飯 厚揚げの炒め煮 ピーマンのおかか煮 わかめスープ	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、バター、片栗粉、ごま油	細厚揚げ四角、スキムミルク、豚ひき肉、凍結液卵、クリームチーズ、鶏むね肉(皮付き)、かつお節、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、しめじ、にら、葉ねぎ、レモン果汁	しょうゆ、コンソメ、中華だしの素、ベーキングパウダー	野菜ジュース ヨーグルトチーズケーキ ミルク	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 10.9 g カルシウム 246 mg
09 (月)	御飯 いりどり キャベツの磯和え みそ汁(じゃがいも)	米、食パン、じゃがいも、マヨドレ、砂糖、油	鶏ももこま、スキムミルク、ピザ用チーズ、凍り豆腐、あおりのり	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン(冷凍)、えのきたけ、板こんにやく、きゅうり、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、かつおだしパック、みりん	ヨーグルト チーズコーントースト ミルク	エネルギー 416 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 9.3 g カルシウム 277 mg
10 (火)	豚丼 芋煮汁	米、さつまいも、ホットケーキ粉、じゃがいも、さといも、砂糖、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、調製豆乳、スキムミルク、豚肉(ばら)	にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、板こんにやく、ねぎ、葉ねぎ、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、かつおだしパック	豆乳 ホットケーキ(にんじん) ココアミルク	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.1 g カルシウム 245 mg
11 (水)	ハヤシライス キャベツサラダ バナナ	米、小麦粉、砂糖、バター、油	豚肉こま、スキムミルク、凍結液卵、ツナ水煮缶、大豆の華(フレーク 繊維)	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、しめじ、とうもろこし(冷凍)、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、レモン果汁	ハヤシルー ソフト、笑顔でランチドレッシング(減塩和風)、ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー	野菜ジュース マドレーヌ ミルク	エネルギー 627 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.3 g カルシウム 232 mg
12 (木)	御飯 手作りシウマイ はくさいのじゃこドレッシングあえ チンゲン菜と豚肉の中華スープ	米、さつまいも、砂糖、はるさめ、カルシウムせんべい、あつさり塩味、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、あずき(乾)、豚肉(ばら)、しらす干し	たまねぎ、コーン(冷凍)、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、干しいたけ、しょうが	笑顔でランチドレッシング(減塩和風)、醤油ラーメンスープ(コーゲツ)、しょうゆ、食塩	豆乳 汁粉 カルシウムせんべい	エネルギー 545 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 12.5 g カルシウム 244 mg
13 (金)	ちゃんぽん風スパゲティ 揚げぎょうざ	マカロニ・スパゲティ、米、もち米、油、砂糖、いりごま	牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、干しいたけ	米みそ(甘みそ)、コンソメ、みりん	ヨーグルト 五平餅 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.6 g カルシウム 177 mg
16 (月)	かみかみライス 卵焼き 春雨スープ	さつまいも、米、もち米、砂糖、はるさめ、カルソフクッキー、油	凍結液卵、だいず水煮、豚ひき肉、焼き豚、ピザ用チーズ	はくさい、にんじん、こまつな、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、たけのこ(水煮)、とうもろこし(冷凍)、干しいたけ、かんてん(粉)	醤油ラーメンスープ(コーゲツ)、コンソメ	ヨーグルト さつま芋のようかん カルソフクッキー	エネルギー 417 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 8.6 g カルシウム 240 mg
17 (火)	御飯 ミートローフ(ひじき) かぼちゃのサラダ コンソメスープ	米、砂糖、小麦粉、油、マヨドレ、片栗粉	豚ひき肉、鶏ひき肉、スキムミルク、凍結液卵、ウインナー、調製豆乳、ひじき	たまねぎ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、こまつな、しめじ、きゅうり、とうもろこし(冷凍)、コーン(冷凍)	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、ベーキングパウダー、食塩	野菜ジュース 抹茶ケーキ ミルク	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 21.8 g カルシウム 236 mg
18 (水)	親子丼 納豆汁 バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、強力粉、油、すりごま	牛乳、凍結液卵、鶏ももこま、小粒納豆	バナナ、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、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、ベーキングパウダー	豆乳 カミカミドーナツ 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.5 g カルシウム 228 mg
19 (木)	カレーピラフ もやしの中華和え 豆腐汁	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、はるさめ、黒砂糖、片栗粉、油、いりごま、ごま油	木綿豆腐、スキムミルク、鶏ももこま、豚ひき肉	たまねぎ、もやし、にんじん、みずな、きゅうり、えのきたけ、とうもろこし(冷凍)、グリーンピース(冷凍)	醤油ラーメンスープ(コーゲツ)、酢、しょうゆ、コンソメ、ベーキングパウダー、カレー粉	野菜ジュース ヨーグルトクッキー 黒糖ミルク	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 11.1 g カルシウム 270 mg
20 (金)	御飯 チキンかつ 水菜のおかかあえ すまし汁	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、パン粉、油、小麦粉	鶏もも肉、スキムミルク、卵、きな粉、かつお節、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、みずな、しめじ、緑豆もやし、こまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ、ケチャップ、米みそ(甘みそ)、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 488 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 10.3 g カルシウム 244 mg

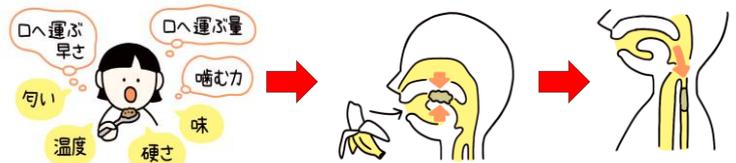
日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前のおやつ 午後のおやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
23	御飯 (豚肉のしょうが焼き ほうれん草のコーンとえ みそ汁 (切干大根)	米、上新粉、砂糖、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、タニタ調整豆乳、スキムミルク、豚肉(ばら)	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、みずな、えのきたけ、とうもろこし(冷凍)、いちごジャム、切り干しだいこん、しょうが、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、かつおだしパック、みりん、ベーキングパウダー	豆乳 米粉いちごケーキ ミルク	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.2 g カルシウム 252 mg
24	魚のそぼろ丼 (豚汁 りんご)	じゃがいも、米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油、すりごま、ごま油	牛乳、ツナ味付缶、木綿豆腐、豚肉(ばら)、あおのり	りんご、ほうれん草、にんじん、板こんにやく、だいこん、ねぎ、ごぼう、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、ケチャップ、中濃ソース、かつおだしパック、しょうゆ、食塩	野菜ジュース たこ焼き風ポテト 牛乳	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 12.6 g カルシウム 207 mg
25	カレーライス (マカロニサラダ すいか)	米、じゃがいも、さつまいも、マカロニ、マヨドレ、砂糖、油、片栗粉、いりごま	だいず水煮、豚肉こま、スキムミルク、ツナ水煮缶	すいか、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)	キッズカレールー甘口、しょうゆ、酢	豆乳 大豆とさつまいもの甘辛煮 ミルク	エネルギー 633 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.7 g カルシウム 254 mg
26	御飯 (鶏肉の和風揚げ 木 ひじきとキャベツのサラダ けんちん汁)	米、さつまいも、小麦粉、油、マヨドレ、黒砂糖、片栗粉、砂糖、すりごま	鶏もも肉、調製豆乳、木綿豆腐、ひじき、カットわかめ	野菜ジュース、だいこん、にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、ごぼう、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、かつおだしパック、みりん、ベーキングパウダー	ヨーグルト 蒸しパン 野菜ジュース	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.1 g カルシウム 172 mg
27	御飯 (鮭の西京焼き 金 コーンサラダ えのき汁)	米、じゃがいも、ミレービスケット、マヨドレ、砂糖	まめびよ、さけ、ベーコン	たまねぎ、みずな、えのきたけ、にんじん、しめじ、とうもろこし(冷凍)、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	野菜ジュース ミレービスケット まめびよ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.2 g カルシウム 199 mg
30	御飯 (かじきのケチャップ煮 月 青菜のごま酢あえ なめこ汁)	米、焼きそばめん、油、砂糖、すりごま	めかじき でん粉付、スキムミルク、木綿豆腐、豚肉こま	はくさい、にんじん、キャベツ、なめこ水煮、たまねぎ、こまつな、緑豆もやし、こんぶ(だし用)	中濃ソース、米みそ(甘みそ)、ケチャップ、みりん、しょうゆ、かつおだしパック、酢	ヨーグルト 焼きそば(おやつ) ミルク	エネルギー 467 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 10.9 g カルシウム 276 mg

ゆっくりよく噛んで食べよう！～咀嚼と嚥下の発育～

食べることは、子どもたちが成長する上で、最も大切なことの一つ。健やかな体を作るだけでなく、心の発達にも大きく関わっています。中でも、「よく噛んで、ゆっくり味わうこと」は、消化を助けるだけでなく、味覚の発達、さらには脳の活性化にもつながります。今回は、よく噛むことのメリットや、食事支援のポイントをご紹介します。

★摂食・咀嚼・嚥下の流れ

咀嚼(噛むこと)は、食べ物を歯で細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせることで、そして、嚥下(飲み込むこと)は、噛み砕いた食べ物を食道から胃に送り込むことです。成長とともにこれらの機能を獲得しますが、発達には個人差があります。



食べ物の大きさ、硬さ、温度等を判断する

食べ物を噛み砕き、唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすい形状にまとめ、舌を使って咽頭に移動させる

ごっくと飲み込み、咽頭から食道を経て胃に送り込む

★ゆっくりよく噛んで食べるメリット

1・消化吸収の促進

・食べ物をよく噛むことで、食べ物が細かく砕かれ、唾液と混ざりやすくなります。唾液には消化酵素が含まれており、消化を助ける働きがあります。

・困く噛むことで、胃腸への負担を軽減し、栄養素の吸収を効率的に行うことができます。

2・味覚の発達

よく噛むことで、食べ物の味をより深く感じられるようになります。様々な食材の味や食感を楽しむことができ、味覚の発達につながります。



3・脳への刺激

咀嚼運動は、脳の活性化を促すことが知られています。脳への血流が増加し、記憶力や集中力、思考力の向上に役立ちます。また、満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防止する効果もあります。

★ゆっくりよく噛んで食べるためのポイント

1・料理の工夫



食物繊維が多い食材を使う



好きな料理は大きめにカットしてかじり取る

2・食事中の環境



食事に集中できる環境



正しい姿勢で食べる

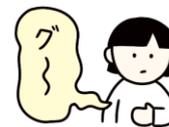


会話を楽しみながら食べる

3・食事の習慣



食事の時間を決める



空腹を感じてから食べる



味わって食べる

★咀嚼と嚥下に関するQ&A

ケース1: 噛まずに飲み込んでしまう

【原因】

- ・口に詰め込み過ぎる
- ・軟らかいものばかり食べている
- ・噛むことが苦手

【対策】

- ・一口量を減らす
- ・食材選び、調理を工夫する
- ・適量をかじり取るように促す
- ・おいしさに注目して味わう

ケース2: 食べこぼしが多い

【原因】

- ・口を開けて食べる
- ・食事に集中できていない
- ・口周りの筋肉が未発達
- ・食具が合っていない

【対策】

- ・口を閉じて噛むことを促す
- ・食事中の姿勢を直し、集中しやすい環境をつくる
- ・ストローを使った遊びなどを取り入れる
- ・あせらず、子どもの成長に合わせた食具を選ぶ

