



# 6月 給食こんだて

幼老統合施設Cocoa R3.6

日	曜日	午前おやつ	昼 食	3時のおやつ	体のもとになる	熱や力になる	体の調子を整える	未満児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分	3才以上児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
1	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 畑のハンバーグ 春雨のマヨサラダ キャベツのスープ パイン	牛乳 いもち	豚肉 大豆 ハム 牛乳	米 三温糖 じゃが芋 春雨	トマト にんじん きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ パイン	548 21.7 18.3 1.4	590 23.3 19.0 1.7
2	水	牛乳 クッキー	ごはん かわいいの野菜あん ほうれん草のごま和え 豚汁 オレンジ	牛乳 きのこスパゲティ	かわいい 豆腐 牛乳 ベーコン 豚肉	米 三温糖 油 スパゲティ	にんじん ピーマン ほうれん草 もやし 大根 ねぎ オレンジ 玉ねぎ えのきたけ しめじ	516 23.8 16.9 1.5	541 26.0 16.1 1.6
3	木	牛乳 クラッカー	麦ごはん すき焼き風煮 浅漬け ほうれん草のすまし汁 パナナ	牛乳 あんパン	豚肉 生揚げ 牛乳	米 三温糖 油 春雨 あんぱん	にんじん しらたき ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり ほうれん草 パナナ	550 21.3 17.0 1.6	578 22.4 16.5 1.7
4	金	牛乳 ビスケット	ごはん かき揚げ 五目納豆 わかめと玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 焼きそば	えび 卵 納豆 しらす 豆腐 牛乳 豚肉	米 油 焼きそば麺 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ ピーマン 小松菜 青のり わかめ グレープフルーツ もやし	575 23.3 20.0 1.2	560 23.0 15.8 1.4
5	土	牛乳 塩せんべい	ハヤシライス マカロニサラダ 野菜のスープ パナナ	麦茶 クッキー フルーツゼリー	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 マカロニ 油	玉ねぎ にんじん みかん キャベツ いんげん きゅうり パナナ	545 17.6 17.0 1.2	599 18.6 17.5 1.3
7	月	牛乳 乳児せんべい	雑穀ご飯 さばの味噌煮 小松菜とちくわのソテー お麩のすまし汁 パナナ	牛乳 クラッカー フルーツポンチ	鯖 ちくわ 牛乳	米 三温糖 油 春雨	小松菜 にんじん 万能ねぎ パナナ もも缶 みかん缶 パイン缶	554 20.5 16.3 1.7	598 21.7 16.5 2.0
8	火	牛乳 クッキー	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き さつま芋と昆布の煮物 キャベツと大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 フレンチトースト	鶏肉 豚肉 牛乳 卵	米 三温糖 油 さつま芋 食パン	昆布 にんじん キャベツ 大根 オレンジ	565 22.7 19.2 1.2	602 24.6 19.0 1.5
9	水	牛乳 乳児せんべい	ごはん 麻婆豆腐 青梗菜とハムの中華和え わかめスープ パイン	牛乳 バナナチーズケーキ	ひき肉 豆腐 ハム 牛乳 卵 チーズ	米 三温糖 油	にんじん 万能ねぎ 青梗菜 もやし わかめ ねぎ パイン パナナ	544 20.9 19.7 1.4	598 22.7 20.9 1.6
10	木	牛乳 クラッカー	わかめごはん あじのレモン焼き スイートポテトサラダ キャベツと豆腐の味噌汁 パナナ	麦茶 牛乳寒天 ウエハース	あじ 豆腐 牛乳	米 三温糖 油 さつま芋	コーン きゅうり にんじん キャベツ ぶのり パナナ みかん もも缶	527 17.6 13.8 2.3	549 17.8 12.5 2.8
11	金	牛乳 ビスケット	ごはん 豆腐のかば焼き キャベツとコーンのサラダ ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	牛乳 さつま芋のクッキー	ひき肉 豆腐 牛乳	米 油 三温糖 さつま芋	玉ねぎ キャベツ コーン にんじん ほうれん草 オレンジ	567 20.5 19.6 1.3	589 21.7 18.0 1.5
12	土	牛乳 クッキー	きつねうどん 豚肉とキャベツの味噌炒め パナナ	麦茶 鮭おにぎり チーズ	鶏肉 油揚げ 豚肉 鮭 チーズ	うどん 油 三温糖 米	にんじん ねぎ キャベツ ピーマン 玉ねぎ パナナ	525 21.8 17.0 1.8	561 20.7 15.5 1.1
14	月	牛乳 塩せんべい	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き わかめの酢の物 麩のすまし汁 パナナ	牛乳 きなこクッキー	鮭 牛乳 きなこ	米 三温糖 油 春雨 バター	玉ねぎ ピーマン にんじん キャベツ きゅうり みかん わかめ 万能ねぎ パナナ	525 19.7 15.5 1.0	561 20.7 15.5 1.1
15	火	牛乳 乳児せんべい	ごはん レバーのから揚げ にんじんしりしり 玉ねぎとぶのりの味噌汁 オレンジ	牛乳 ミニたい焼き	レバー 牛乳 ツナ	米 油 三温糖 ミニたい焼き	にんじん 玉ねぎ ぶのり オレンジ	572 18.9 25.2 1.6	632 20.3 27.7 1.8
16	水	牛乳 ビスケット	炊き込みごはん あじさい揚げ ひじきのサラダ 花麩の味噌汁 メロン	牛乳 プチショートケーキ	鶏肉 油揚げ かじき 卵 ハム	米 油 じゃが芋 春雨	にんじん ごぼう コーン グリーンピース ひじき レモン 万能ねぎ メロン	563 22.8 19.7 1.8	649 27.9 21.9 2.4
17	木	牛乳 クッキー	バターロール 鯖のごまマヨネーズ焼き じゃがいもソテー マカロニと野菜のスープ パナナ	麦茶 チャーハン チーズ	鯖 ベーコン 豚肉 チーズ ウインナー	パン 三温糖 油 マカロニ じゃが芋	しめじ えのきたけ パセリ にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ バナ ナ トマト グリルベ-ス	561 22.6 24.2 2.2	598 24.5 25.2 2.7
18	金	牛乳 塩せんべい	えびピラフ タンドリーチキン カリフラワーサラダ キャベツのスープ パイン	牛乳 ツナパン	えび 鶏肉 牛乳 卵 ツナ ヨーグルト	米 油	玉ねぎ にんじん グリンピース かぼちゃ ブロッコリー キャベツ いんげん 玉ねぎ パイン	534 24.1 20.5 2.2	572 26.3 21.7 2.6
19	土	牛乳 ウエハース	カレーうどん キャベツとわかめのサラダ パナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	豚肉 ツナ 牛乳 豆乳	うどん 黒砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ わかめ ピーマン パナナ	563 18.9 16.4 1.7	579 19.9 16.4 1.9
21	月	牛乳 クラッカー	ごはん 鮭のチーズ焼き ひじきとじゃこのきんぴら じゃが芋と小松菜の味噌汁 オレンジ	牛乳 味噌すいとん	鮭 チーズ 牛乳 鶏肉 かまぼこ しらす	米 じゃが芋 ごま	玉ねぎ しめじ 人参 白菜 ピーマン 小松菜 オレンジ ひじき 万能ねぎ しいたけ	519 25.6 16.2 2.3	539 27.8 15.5 2.3
22	火	牛乳 ビスケット	雑穀ごはん 豆腐のハンバーグ キャベツのコンソメ煮 玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 ホットドック	豆腐 牛乳 魚肉ソーセージ ベーコン	米 油 パン	玉ねぎ にんじん グリルベ-ス キャベツ グレープフルーツ	569 19.9 20.7 1.7	656 24.2 23.1 2.2
23	水	牛乳 塩せんべい	ゆかりごはん 豆腐のチャンプルー じゃが芋のごまサラダ ぶのりの味噌汁 パイン	牛乳 芋けんぴ	豆腐 豚肉 牛乳	米 油 三温糖 じゃが芋 ごま さつま芋	にんじん たら もやし ぶのり ほうれん草 大根 パイン	559 18.6 21.7 1.3	604 19.4 23.3 1.3
24	木	牛乳 ウエハース	カレーライス ブロッコリーツナ和え わかめスープ パナナ	麦茶 フルーツヨーグルト ビスケット	豚肉 ツナ ヨーグルト	米 じゃが芋 三温糖	玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン わかめ もやし バナ ナ みかん缶 パイ	563 19.5 16.2 1.6	551 19.8 14.0 1.8
25	金	牛乳 乳児せんべい	<b>愛情弁当（遠足予備日）</b>		遠足用おやつ				
26	土	牛乳 クッキー	スタミナ丼 中華きゅうり なめこ汁 もも缶	牛乳 大学芋	豚肉 豆腐 牛乳	米 油 三温糖 さつま芋	玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり なめこ ねぎ もも缶	545 20.1 17.8 1.2	577 21.4 17.2 1.3
28	月	麦茶 クラッカー	冷やしうどん かきあげ 白菜のツナ煮 パナナ	牛乳 ケチャップライス	えび 卵 しらす干し ツナ 鶏肉	うどん 米	きゅうり わかめ ミノトマト 玉ねぎ しいたけ コーン 白菜 しらたき グリンピース パナナ	549 18.6 12.1 1.7	641 22.2 14.1 1.8
29	火	牛乳 乳児せんべい	雑穀ごはん 鮭の塩麹焼き 豚肉と小松菜の炒め物 切干大根の味噌汁 パナナ	牛乳 ジャムサンド	鮭 豚肉 牛乳	米 油 ジャムサンド	にんじん 小松菜 ねぎ しらたき 切干大根 パナナ	559 24.4 18.3 1.4	616 27.1 19.1 1.4
30	水	牛乳 クッキー	麦ごはん ミートローフ ブロッコリーの塩ゆで 大豆のカレースープ オレンジ	牛乳 焼きうどん	鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	米 油 三温糖 じゃが芋 うどん	玉ねぎ にんじん グリルベ-ス ブロッコリー かぼちゃ ピーマン パセリ オレンジ キャベツ	547 20.0 22.9 1.2	580 21.3 23.6 1.5



## よく噛んで食べる力を育てよう

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。口腔・咽頭部の形態が著しく成長するのは乳幼児期です。この時期に適切な食べ方を学ぶことで、それぞれの食べ物に応じた咀嚼や嚥下ができるようになり、それが、必要な栄養素の摂取につながります。「よく噛んで食べること」の目的は、健康的な食事をおいしく、楽しく、安全に食べることで、発達段階を知って、適切な食事支援をしましょう。

### ★「食べる機能」を育てるコツ

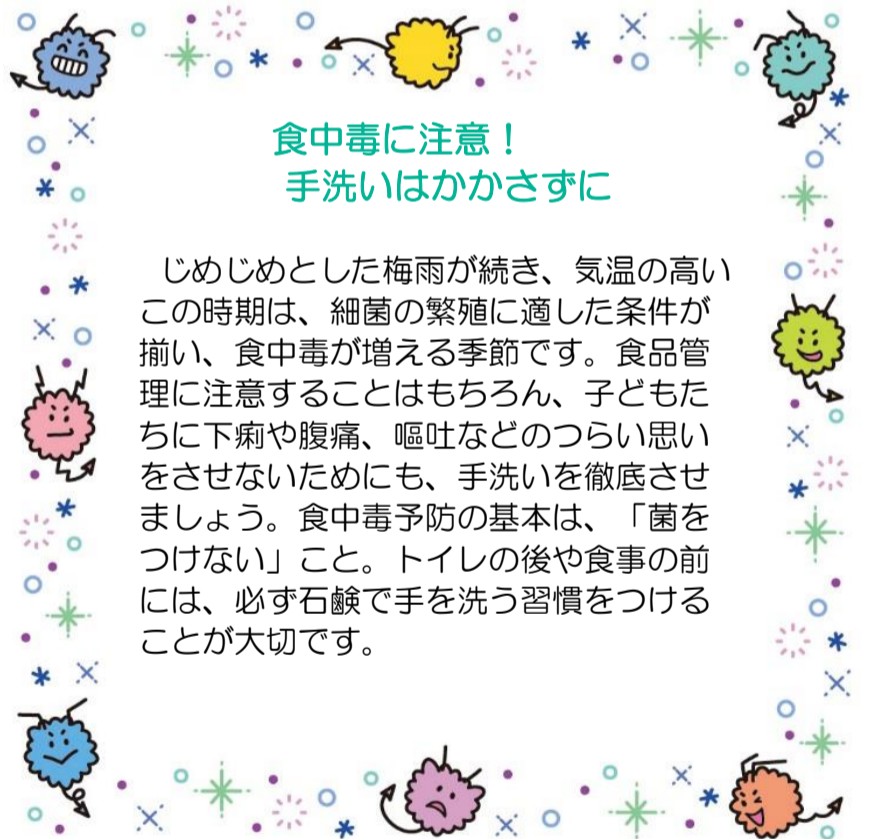
- 焦ることなく、ゆっくりすすめる  
子どもが上手に食べられないと「栄養が不足するのでは？」と心配になることもありますね。乳幼児期には、突然、食べることを拒否する時があります。今まで平気だったものを、嫌がって吐き出したり、飲み込まずに口内にため込みます。そんなときには、無理強いしたり、食べ方に対して「〇〇をしてはいけない」と制止するのは逆効果です。少し前の食形態に戻したり、自分で手をもって食べられるものにするなど、焦らず、おおらかな気持ちで対応しましょう。
- 食具の使用は、急がない  
一口量が覚えられないまでは「手づかみ食べ」を続け、スプーン、フォーク、お箸へと進みます。食具の進み具合も、咀嚼・嚥下機能と同時に、個人差があります。食具を上手に使うことができず、食べることに集中できないこともあります。食具の使用は急ぎ過ぎず、楽しく食べることを優先しましょう。
- 子どもにとって食べやすい形態に調理する  
子どもの発達に合わせて、子どもの一口量に合わせた調理をしたり、一口量を前歯でかじり取れるように調理しましょう。また、子どもが「口を閉じて咀嚼ができる形」に調理することが大切です。口の中でまとまりにくい料理は、水分を足してやわらかくしたり、とろみをつけたり、食べやすい料理に混ぜるなどしましょう。
- 生活リズムを整える  
乳幼児期は、体をたくさん動かし、食事・睡眠のリズムを整えることが大切です。食べる機能に問題がなくても、甘いお菓子や飲み物で満腹になり食事に興味が持てなくなったり、睡眠リズムが崩れ、機嫌が悪くて食べられなくなることもあります。



## クッキング報告

### こすも組 三色栄養版パネルシアター

年長組になると、お当番さんが「三色栄養版」を貼ってくれます。その前に・・・まずは「三色栄養」の色分けができるように、パネルシアターを使った説明を聞きました。パネル布や食材のペーパーを用いて人形劇のように動かしながら、お話の中で食材を「きいろ・あか・みどり」の三色食品群に分類できることを学びました。  
お話を聞いた後に、一人1枚ずつ食材のペーパーを色分けしてもらいました。「ん～、何色かな？」と悩んでいる様子も見受けられましたが、一生懸命考えて貼り付けていました。その日の給食の時間では、「これは赤で、これは黄色で・・・」と興味をもって給食を食べることができたようです。



### 食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣をつけることが大切です。



