



2021年6月

認定こども園どんぐり

日付	完了期	後期	中期	初期
1 (火)	牛乳 お菓子 ごはん 肉じゃが きゅうりといり卵のサラダ 豆腐と大根のみそ汁 牛乳 いちごジャム蒸しパン	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみとじゃがいも煮 きゅうりといり卵のあえもの 豆腐と大根のみそ汁 牛乳 いちごジャム蒸しパン	ミルク 全がゆ じゃがいもとたまねぎ煮 にんじんと大根ののり煮 豆腐のだし汁	ミルク 五十分がゆ じゃがいもとたまねぎ煮 にんじんと大根ののり煮 豆腐のだし汁
2 (水)	牛乳 お菓子 ごはん 肉団子の酢豚風 小松菜のおかあえ 中華コーンスープ 牛乳 バナナヨーグルト	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひき団子と野菜煮 小松菜のだし煮 コーンと卵のスープ 牛乳 バナナヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 小松菜ののり煮 にんじんスープ	ミルク 五十分がゆ 豆腐と野菜煮 小松菜ののり煮 にんじんスープ
3 (木)	豆乳ココア お菓子 ジャムサンド ポークビーンズ 野菜サラダ フルーツミックス 牛乳 鮭青菜おにぎり	ミルク お菓子 ジャムサンド 鶏ささみと野菜のトマト煮 キャベツとアスパラのあえもの フルーツミックス(みかん・りんご) 牛乳 鮭青菜おにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜のトマト煮 キャベツとにんじん煮 すりりんご	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜のトマト煮 キャベツとにんじん煮 すりりんご
4 (金)	牛乳 お菓子 ごはん シュウマイ はるさめ炒め かにかま豆腐汁 牛乳 蒸しまんじゅう	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきのシュウマイ風 はるさめと野菜煮 しいたけと豆腐ののりみそ汁 ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 白菜とにんじん煮 豆腐スープ	ミルク 五十分がゆ しらすと野菜煮 白菜とにんじん煮 豆腐スープ
5 (土)	豆乳ココア お菓子 カレー風味のトマトライス 小松菜のサラダ パナナ 牛乳 お好み焼き	豆乳ココア お菓子 ごはん ミルクシチュー 小松菜ともやしのあえもの パナナ 牛乳 キャベツのお好み焼き	ミルク 全がゆ ミルクシチュー 小松菜ののり煮 すりりんご	ミルク 五十分がゆ ミルクシチュー 小松菜ののり煮 すりりんご
6 (日)				
7 (月)	牛乳 お菓子 ごはん 魚のみそ照り焼き じゃがいもとピーマンのきんぴら 豆腐と青菜のすまし汁 牛乳 おからホットケーキ	ミルク お菓子 ごはん 白身魚のみそ煮 じゃがいもとピーマンの炒め煮 豆腐と青菜のすまし汁 ミルク おからホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚ののり煮 じゃがいもとにんじん煮 豆腐と小松菜のだし汁	ミルク 五十分がゆ 白身魚ののり煮 じゃがいもとにんじん煮 豆腐と小松菜のだし汁
8 (火)	牛乳 お菓子 ごはん 揚げ豆腐 大根とツナのあえもの じゃがいもとえんどうのすまし汁 牛乳 もちもちミルクパン	ミルク お菓子 ごはん 豆腐と野菜煮 大根とツナのあえもの じゃがいもとえんどうのすまし汁 ミルク ホットケーキ	ミルク 五十分がゆ 豆腐とほうれん草煮 大根とにんじん煮 じゃがいもとたまねぎのだし汁	ミルク 五十分がゆ 豆腐とほうれん草煮 大根とにんじん煮 じゃがいもとたまねぎのだし汁
9 (水)	牛乳 お菓子 ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 いんげんとささみのマヨネーズあえ 五目みそ汁 牛乳 さつまいも蒸し	ミルク お菓子 ごはん 凍り豆腐の卵とじ いんげんとささみ煮 野菜のみそ汁 ミルク さつまいも蒸しパン	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 じゃがいもとにんじんののり煮 大根のだし汁	ミルク 五十分がゆ 豆腐と野菜煮 じゃがいもとにんじんののり煮 大根のだし汁
10 (木)	牛乳 お菓子 ツナカレー ブロッコリーの子キンサラダ オレンジ 牛乳 きな粉ヨーグルト ビスケット	ミルク お菓子 ごはん ツナと野菜のミルクシチュー ブロッコリーと鶏ささみ煮 オレンジ ミルク きな粉ヨーグルト	ミルク 全がゆ 野菜のミルク煮 ブロッコリーののり煮 すりりんご	ミルク 五十分がゆ 野菜のミルク煮 ブロッコリーののり煮 すりりんご
11 (金)	牛乳 お菓子 たけのこの混ぜごはん 鶏のから揚げ 小松菜とコーンの和え物 豆腐となめこのみそ汁 牛乳 バナナハードケーキ	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひき肉と大根ののり煮 小松菜とコーンのあえもの 豆腐となめこのみそ汁 ミルク バナナホットケーキ	ミルク 全がゆ しらすと大根ののり煮 小松菜ともやしのだし煮 豆腐のだし汁	ミルク 五十分がゆ しらすと大根ののり煮 小松菜ペースト 豆腐のだし汁
12 (土)	豆乳ココア お菓子 天津飯 キャベツとトマトのサラダ わんたんスープ 牛乳 かぼちゃのもちもちパン	豆乳 お菓子 たまねぎの卵とじ丼 キャベツとトマトのあえもの わんたんスープ ミルク ゆでかぼちゃ	ミルク 野菜がゆ とろとろトマト チンゲン菜とたまねぎのスープ	ミルク 野菜がゆ とろとろトマト チンゲン菜とたまねぎのスープ
13 (日)				
14 (月)	牛乳 お菓子 ごはん 魚とごぼうの煮つけ かぼちゃのごまマヨネーズ 大根と青菜のみそ汁 牛乳 メロンパン風クッキー	ミルク お菓子 ごはん 魚とにんじんの煮物 かぼちゃのあえもの 豆腐と小松菜のみそ汁 ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚とにんじん煮 かぼちゃとブロッコリーののり煮 豆腐と小松菜のだし汁	ミルク 五十分がゆ 白身魚とにんじん煮 かぼちゃとブロッコリーののり煮 豆腐と小松菜のだし汁
15 (火)	牛乳 お菓子 ごはん 豚肉炒め マカロニサラダ 切干大根のみそ汁 牛乳 豆乳きな粉がゆ	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜ののり煮 マカロニのあえもの 切干大根のみそ汁 ミルク 豆乳きな粉がゆ	ミルク 全がゆ しらすと野菜ののり煮 にんじんと大根煮 ほうれん草のだし汁	ミルク 五十分がゆ しらすと野菜ののり煮 にんじんと大根煮 ほうれん草のだし汁
16 (水)	牛乳 お菓子 ごはん 納豆とアスパラの落とし揚げ きゅうりの華風サラダ 鶏肉と野菜のみそ汁 牛乳 ヨーグルトホットケーキ	ミルク お菓子 ごはん 納豆とアスパラおおやき きゅうりともやしのあえ 野菜のみそ汁 ミルク ヨーグルトホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と小松菜煮 キャベツとにんじん煮 たまねぎと大根のだし汁	ミルク 五十分がゆ 豆腐と小松菜煮 キャベツとにんじん煮 たまねぎと大根のだし汁
17 (木)	豆乳ココア お菓子 パン 鮭とほうれん草のクリーム煮 ブロッコリーの三色サラダ フルーツミックス 牛乳 とりそぼろおにぎり	ミルク お菓子 パン 鮭とほうれん草のミルク煮 ブロッコリーのあえもの フルーツミックス(みかん・バナナ) 牛乳 とりそぼろおにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚とほうれん草のミルク煮 ブロッコリーとにんじん煮 りんごとさつまいも煮	ミルク パンがゆ 白身魚とほうれん草のミルク煮 ブロッコリーとにんじん煮 りんごとさつまいも煮

日付	完了期	後期	中期	初期
18(金)	牛乳 お菓子 ごはん マーボー豆腐(キッズ) チンゲン菜のナムル 春雨とたけのこのスープ 牛乳 フルーツヨーグルト	ミルク お菓子 ごはん 豆腐と納豆ののり煮 チンゲン菜ともしのあえもの 春雨スープ ミルク バナナヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜ののり煮 チンゲン菜ともしのあえもの にんじんスープ	ミルク 五感がゆ 豆腐と野菜ののり煮 チンゲン菜ののり煮 にんじんスープ
19(土)	豆乳ココア お菓子 ごはん 鶏肉のごまみそ焼 野菜炒め 豆腐としめじのみそ汁 牛乳 のりおにぎり	ミルク お菓子 ごはん 鶏肉と野菜のみそ煮 コーンと野菜炒め煮 豆腐としめじのみそ汁 ミルク のりおにぎり	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 キャベツとピーマンののり煮 豆腐のだし汁	ミルク 五感がゆ しらすと野菜煮 キャベツののり煮 豆腐のだし汁
20(日)				
21(月)	牛乳 お菓子 わかめごはん 魚の焼きおろし煮 かぼちゃのそぼろあんかけ 白菜と凍り豆腐のみそ汁 牛乳 オレンジゼリー ビスケット	ミルク お菓子 わかめごはん 鮭おろし煮 かぼちゃのそぼろ煮 白菜と凍り豆腐のみそ汁 ミルク みかんヨーグルト	ミルク 全がゆ 白身魚と大根煮 かぼちゃののり煮 白菜と豆腐のだし汁	ミルク 五感がゆ 白身魚と大根煮 かぼちゃののり煮 白菜と豆腐のだし汁
22(火)	牛乳 お菓子 ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 おからサラダ 青菜ともしのみそ汁 牛乳 スコーン	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきのすき焼き風 ブロッコリーとにんじん煮 青菜ともしのみそ汁 ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 ブロッコリーとにんじん煮 チンゲン菜のだし汁	ミルク 五感がゆ 豆腐と野菜煮 ブロッコリーとにんじん煮 チンゲン菜のだし汁
23(水)	豆乳ココア お菓子 なすミートスパゲティ キャベツと卵のスープ キウイフルーツ 牛乳 簡単チーズケーキ	ミルク お菓子 なすと鶏ひきのスパゲティ キャベツと卵のスープ りんご ミルク ヨーグルトケーキ	ミルク しらす野菜うどん すりりんご 	ミルク しらす野菜うどん すりりんご
24(木)	牛乳 お菓子 パン チキンナゲット ミルクポテト・スティック きゅうり・ミニトマト 野菜スープ 牛乳 じゃこごまおにぎり	ミルク お菓子 パン 鶏ひき団子のケチャップ煮 コーンとポテトのあえもの・スティック きゅうり 野菜スープ ミルク じゃこおにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 じゃがいもとにんじん煮 ほうれん草のだし汁	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 じゃがいもとにんじん煮 ほうれん草のだし汁
25(金)	牛乳 お菓子 ごはん 厚揚げのみそ炒め きゅうりとえのきたけの酢の物 じゃがいものすまし汁 牛乳 マカロニきな粉	ミルク お菓子 ごはん 豆腐と野菜のみそ煮 きゅうりとえのきたけのあえもの じゃがいものすまし汁 ミルク マカロニきな粉	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜ののり煮 チンゲン菜のだし煮 じゃがいものすまし汁	ミルク 五感がゆ 豆腐と野菜ののり煮 チンゲン菜のだし煮 じゃがいものすまし汁
26(土)	豆乳ココア お菓子 豚丼 キャベツの胡麻マヨネーズあえ 豆腐とえんどうのみそ汁 牛乳 ココアホットケーキ	ミルク お菓子 鶏ささみと野菜のあんかけ丼 キャベツとにんじんあえ 豆腐とえんどうのみそ汁 ミルク ホットケーキ	ミルク 青菜がゆ キャベツとたまねぎ煮 豆腐とにんじのだし汁	ミルク 青菜がゆ キャベツとたまねぎ煮 豆腐とにんじのだし汁
27(日)				
28(月)	牛乳 お菓子 ごはん 蒸し魚の照りつけ ほうれん草のサラダ 豚汁 牛乳 シュガートースト	ミルク お菓子 ごはん 鮭ののり煮 ほうれん草ののり煮 にんじんのあえもの 豆腐と野菜のみそ汁 ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ 白身魚とじゃがいもののり煮 ほうれん草のだし煮 豆腐とにんじのだし汁	ミルク 五感がゆ 白身魚とじゃがいもののり煮 ほうれん草のだし煮 豆腐とにんじのだし汁
29(火)	牛乳 お菓子 ごはん 鶏つくねのあんかけ 大豆とひじきのサラダ チンゲン菜とあげのみそ汁 牛乳 りんご	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきバーグのあんかけ 大豆とひじき煮 チンゲン菜のみそ汁 ミルク りんご	ミルク 全がゆ しらすとブロッコリー煮 にんじんと大根ののり煮 チンゲン菜のだし汁	ミルク 五感がゆ しらすとブロッコリー煮 にんじんと大根ののり煮 チンゲン菜のだし汁
30(水)	豆乳ココア お菓子 中華丼 はるさめサラダ 豆腐とたまごスープ 牛乳 ジャムサンドケーキ	ミルク お菓子 鶏ささみと野菜のあんかけ丼 はるさめのあえもの 豆腐とたまごスープ ミルク ジャムサンドケーキ	ミルク 野菜がゆ ほうれん草とトマトののり煮 豆腐とたまねぎスープ	ミルク 野菜がゆ ほうれん草とトマトののり煮 豆腐とたまねぎスープ

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。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、健康な食事をおいしく、楽しく、安全に食べること。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

・あせ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るでしょう。乳幼児期には、突然、食べることを拒否する時があります。今まで平気だった物を嫌がって吐き出したり、飲み込まず口内に溜めたり、そんな時には、無理強いしたり、食べ方に対して「〇〇してはいけない」と制止するのは逆効果。少し前の食形態に戻したり、自分で手に持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

0歳児では、一口量が覚えられないまで「手づかみ食べ」を続け、スプーン、フォークへと徐々に進んでいきます。食具の進み具合も、咀嚼・嚥下機能と同様に、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。

★自分ができた！を大切に

上手に食べることができた時に褒めてあげると、「自分はできる」と子どものやる気アップにつながり、意欲的に食事を楽しむことができるようになります。

・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があります。

・周囲の大人が食事を楽しんでいる姿を見せる

子どもと一緒に食事をする時、「自分はいつ食べた？」といった感じで食事を終えてしまいがちですが、大人が心から食事を味わって食べる姿を見せることは、子どもに良い影響を与えます。子どもはとっても真似上手！大人の食べる姿から、正しい食べ方を学びます。大人自身が、五感を働かせて食べることを楽しみましょう。