



2022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(水) | 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 大根と白菜のすまし汁 牛乳 かぼちゃのもちもちパン | ミルク お菓子 ごはん 豆腐と野菜のみそ煮 きゅうりとえのきのあえもの 大根と白菜のすまし汁 ミルク ゆでかぼちゃ | ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 かぼちゃののり 大根と白菜のだし汁 | ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 かぼちゃののり 大根と白菜のだし汁 |
| 2(木) | 牛乳 お菓子 牛乳 パン ポークビーンズ アスパラサラダ オレンジ 麦茶 鮭おにぎり | ミルク お菓子 パン 鶏ささみと大豆のトマト煮 野菜のだし煮 オレンジ ミルク 鮭おにぎり | 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 |
| 3(金) | 牛乳 お菓子 ごはん マーポー豆腐(キッズ) チンゲン菜のナムル には玉スープ 牛乳 黒糖蒸しパン | ミルク お菓子 ごはん 豆腐と野菜ののり煮 チンゲン菜のナムル はるさめスープ ミルク 蒸しパン | ミルク 全がゆ 豆腐とたまねぎののり煮 大根とチンゲン菜のだし煮 にんじんスープ | ミルク 五分がゆ 豆腐とたまねぎののり煮 大根とチンゲン菜のだし煮 にんじんスープ |
| 4(土) | 豆乳ココア お菓子 カレー風味のトマトライス きゅうりの黒ごまサラダ キャベツときのこのスープ フルーツミックス 牛乳 フレンチトースト | ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜のトマト煮 ブロッコリーのあえもの キャベツときのこのスープ フルーツミックス ミルク フレンチトースト | ミルク 全がゆ 白身魚と野菜のトマト煮 ブロッコリーののり キャベツスープ すりりんご | ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜のトマト煮 ブロッコリーののり キャベツスープ すりりんご |
| 5(日) | | | | |
| 6(月) | 牛乳 お菓子 さばのそぼろごはん 白菜のごま酢あえ おかず汁 パナナ 牛乳 いももち | ミルク お菓子 鮭混ぜごはん 白菜のすりごまあえ 豆腐と野菜のみそ汁 パナナ ミルク いももち | ミルク 全がゆ 白菜とにんじんのだし煮 豆腐とたまねぎのだし汁 パナナ | ミルク 五分がゆ 白菜とにんじんのだし煮 豆腐とたまねぎのだし汁 すりりんご |
| 7(火) | 牛乳 お菓子 ごはん つくねのあんかけ ビーフン炒め 大根となめこのみそ汁 牛乳 ホットケーキ | ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきバーグのあんかけ ビーフンと野菜煮 大根となめこのみそ汁 ミルク ホットケーキ | ミルク 全がゆ しらすと野菜ののり煮 小松菜とたまねぎ煮 大根のだし汁 | ミルク 五分がゆ しらすと野菜ののり煮 小松菜とたまねぎ煮 大根のだし汁 |
| 8(水) | 豆乳ココア お菓子 ごはん 納豆とアスパラの落とし揚げ きゅうりとすり卵のサラダ 五目汁 牛乳 あじさいゼリー | ミルク お菓子 ごはん 納豆お焼き きゅうりとすり卵のあえもの 豆腐とみそ汁 ミルク ヨーグルト | ミルク 全がゆ 納豆と野菜煮 にんじんののり煮 豆腐のだし汁 | ミルク 五分がゆ 大根とほうれん草煮 にんじんののり煮 豆腐と白菜のだし汁 |
| 9(木) | 牛乳 お菓子 パン 煮込みハンバーグ ゆで野菜 青菜とじゃがいものスープ 牛乳 わかめおにぎり | ミルク お菓子 パン 鶏ひきバーグ ゆで野菜 青菜とじゃがいものスープ ミルク わかめおにぎり | ミルク パンがゆ 白身魚とブロッコリー煮 キャベツとにんじん煮 青菜とじゃがいものスープ | ミルク パンがゆ 白身魚とブロッコリー煮 キャベツとにんじん煮 青菜とじゃがいものスープ |
| 10(金) | 牛乳 お菓子 ごはん 鶏肉と大豆の揚げ煮 はるさめの酢のもの キャベツのみそ汁 牛乳 ヨーグルト | ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜煮 はるさめのあえもの キャベツのみそ汁 ミルク みかんヨーグルト | ミルク 全がゆ しらすとさつまいも煮 ほうれん草とにんじん煮 キャベツのだし汁 | ミルク 五分がゆ しらすとさつまいも煮 ほうれん草とにんじん煮 キャベツのだし汁 |
| 11(土) | 牛乳 お菓子 ごはん 肉豆腐 チンゲン菜のしらすあえ じゃがいもとえんどうのみそ汁 牛乳 おからドーナツ | ミルク お菓子 ごはん 豆腐と野菜煮 チンゲン菜のしらす煮 じゃがいもとえんどうのみそ汁 ミルク ホットケーキ | ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 チンゲン菜とにんじん煮 じゃがいものだし汁 | ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 チンゲン菜とにんじん煮 じゃがいものだし汁 |
| 12(日) | | | | |
| 13(月) | 牛乳 お菓子 ごはん 白身魚の甘酢あん ポテトサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 牛乳 豆蒸しパン | ミルク お菓子 ごはん 白身魚と野菜ののり煮 コロコロ野菜のあえもの 豆腐と小松菜のみそ汁 ミルク 蒸しパン | ミルク 全がゆ 白身魚と野菜ののり煮 じゃがいもとにんじん煮 豆腐と小松菜のだし汁 | ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜ののり煮 じゃがいもとにんじん煮 豆腐と小松菜のだし汁 |
| 14(火) | 牛乳 お菓子 ごはん 擬製豆腐 きんぴらごぼう 切り干しとかぼちゃのみそ汁 牛乳 豆乳きな粉がゆ | ミルク お菓子 ごはん 擬製豆腐 にんじんといんげん煮 切り干しとかぼちゃのみそ汁 ミルク 豆乳きな粉がゆ | ミルク 全がゆ 豆腐とにんじん煮 大根とほうれん草煮 かぼちゃのだし汁 | ミルク 五分がゆ 豆腐とにんじん煮 大根とほうれん草煮 かぼちゃのだし汁 |
| 15(水) | 牛乳 お菓子 ツナカレー ブロッコリーのチキンサラダ オレンジ 牛乳 ジャムヨーグルト | ミルク お菓子 ごはん ツナのミルクシチュー ブロッコリーとささみ煮 オレンジ ミルク ジャムヨーグルト | ミルク 全がゆ ミルクシチュー ブロッコリーののり煮 すりりんご | ミルク 五分がゆ ミルクシチュー ブロッコリーののり煮 すりりんご |
| 16(木) | 牛乳 お菓子 パン 鮭のコーンマヨネーズ焼き ほうれん草としめじのソテー 豆乳ポトフ 牛乳 昆布おにぎり | ミルク お菓子 パン 鮭のコーンクリーム煮 ほうれん草としめじのソテー 豆乳スープ ミルク 昆布おにぎり | ミルク パンがゆ 白身魚とじゃがいも煮 ほうれん草とにんじんののり煮 豆乳スープ | ミルク パンがゆ 白身魚とじゃがいも煮 ほうれん草とにんじんののり煮 豆乳スープ |
| 17(金) | 牛乳 お菓子 チャーハン シュウマイ もやし中華風あえもの 豆腐とわかめのスープ 牛乳 フルーツヨーグルト | ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきシュウマイ もやし中華風のあえもの 豆腐とわかめのスープ ミルク フルーツヨーグルト | 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 五分がゆ 豆腐と野菜煮 小松菜ののり煮 にんじんスープ |

| 日付 | 完了期 | 後期 | 中期 | 初期 |
|-------|---|---|---|---|
| 18(土) | 豆乳ココア お菓子 じゃこごまおにぎり 温そうめん フルーツミックス 牛乳 ジャムパン | ミルク お菓子 じゃこおにぎり 温そうめん フルーツミックス ミルク ジャムパン | ミルク しらす入り野菜そうめん すりりんご  | ミルク しらす入り野菜そうめん すりりんご |
| 19(日) | | | | |
| 20(月) | 牛乳 お菓子 ごはん 鮭の西京焼き ごぼうとコーンのサラダ かき玉汁 牛乳 パナナハードケーキ | ミルク お菓子 ごはん 鮭のみそ煮 にんじんとコーン煮 かき玉汁 ミルク パナナホットケーキ | ミルク 全がゆ 白身魚とにんじん煮 キャベツとたまねぎ煮 ほうれん草のだし汁 | ミルク 五分がゆ 白身魚とにんじん煮 キャベツとたまねぎ煮 ほうれん草のだし汁 |
| 21(火) | 牛乳 お菓子 ごはん 鶏ささみの和風あんかけ さつまいもマヨサラダ 小松菜とわかめのみそ汁 牛乳 カスタードクリームパン | ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜ののり煮 さつまいものあえもの 小松菜とわかめのみそ汁 ミルク ジャムパン | ミルク 全がゆ 豆腐と野菜ののり煮 さつまいものだし汁 小松菜のだし汁 | ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜ののり煮 さつまいものだし汁 小松菜のだし汁 |
| 22(水) | 豆乳ココア お菓子 なすミートスパゲティー キャベツと卵のスープ フルーツカクテル 牛乳 きな粉ホットケーキ | ミルク お菓子 なすミートスパゲティー キャベツと卵のスープ フルーツミックス ミルク きな粉ホットケーキ | ミルク 野菜しらすうどん パナナ | ミルク 野菜しらすうどん すりりんご |
| 23(木) | 牛乳 お菓子 ジャムパン ほうれん草オムレツ ブロッコリーとトマトのごまサラダ 野菜のクリームスープ ミルク 焼きおにぎり | ミルク お菓子 ジャムパン ほうれん草オムレツ ブロッコリーとトマトあえ 野菜のクリームスープ ミルク のりおにぎり | ミルク パンがゆ ほうれん草とじゃがいも煮 ブロッコリーとトマト煮 キャベツの豆乳スープ | ミルク パンがゆ ほうれん草とじゃがいも煮 ブロッコリーとトマト煮 キャベツの豆乳スープ |
| 24(金) | 牛乳 お菓子 ごはん 酢鶏 小松菜とコーンのあえもの 中華スープ 牛乳 ココア蒸しケーキ | ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜のケチャップ煮 小松菜とコーンのあえもの はるさめと豆腐スープ ミルク 蒸しパン | ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 小松菜とにんじん煮 豆腐とチンゲン菜のスープ | ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 小松菜とにんじん煮 豆腐とチンゲン菜のスープ |
| 25(土) | 豆乳ココア お菓子 豚肉のしょうが煮 井 キャベツとほうれん草の磯あえ なすとにんじのみそ汁 牛乳 もちもちミルクパン | ミルク お菓子 鶏ささみと野菜のあんかけ 井 キャベツとほうれん草の磯あえ なすとにんじのみそ汁 ミルク ホットケーキ | ミルク しらすがゆ キャベツとほうれん草煮 なすとにんじのだし汁 | ミルク しらすがゆ キャベツとほうれん草煮 なすとにんじのだし汁  |
| 26(日) | | | | |
| 27(月) | 牛乳 お菓子 わかめごはん 魚のごま焼き おからサラダ 豚汁 牛乳 オレンジゼリー | ミルク お菓子 わかめごはん 白身魚と大根ののり煮 ブロッコリーのあえもの じゃがいもとたまねぎのみそ汁 ミルク みかんヨーグルト | ミルク 全がゆ 白身魚と大根ののり煮 ブロッコリーのだし汁 じゃがいもとたまねぎのだし汁 | ミルク 五分がゆ 白身魚と大根ののり煮 ブロッコリーのだし汁 じゃがいもとたまねぎのだし汁 |
| 28(火) | 牛乳 お菓子 ごはん 親子煮 キャベツの胡麻マヨネーズあえもやしとチンゲン菜のみそ汁 牛乳 簡単チーズケーキ | ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜煮 キャベツとにんじんあえもやしとチンゲン菜のみそ汁 ミルク ヨーグルトケーキ | ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 キャベツとにんじんあえもやしとチンゲン菜のみそ汁 | ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 キャベツとにんじんあえもやしとチンゲン菜のみそ汁 |
| 29(水) | 牛乳 お菓子 キッズピビンバにかま豆腐汁 フルーツミックス 牛乳 蒸しパン | ミルク お菓子 キッズピビンバ 豆腐スープ フルーツミックス ミルク 蒸しパン | ミルク 野菜がゆ 豆腐スープ すりりんご | ミルク 野菜がゆ 豆腐スープ すりりんご |
| 30(木) | 豆乳ココア お菓子 手作りホットドッグ ミルクポテト・ブロッコリー・ミニトマト たまごスープ パナナ 牛乳 豆おにぎり | ミルク お菓子 パン 鶏ひきバーグ ミルクポテト・ブロッコリー・ミニトマト たまごスープ パナナ ミルク 豆おにぎり | ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 じゃがいもとブロッコリーののり煮 ほうれん草スープ パナナ | ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 じゃがいもとブロッコリーののり煮 ほうれん草スープ すりりんご |


「食べる機能」に合わせた食事

子どもは、大人が思ったように食事を食べてくれないものです。特に乳幼児では、食べる機能が未熟なため、上手に噛んだり、飲み込んだりすることができません。また、偏食やむら食い、小食など、保護者の悩みはつきません。今回はストレスなく食事を楽しむために、「子どもの食べる機能」について学び、子どもの発達を理解しましょう。

【口の中の変化】

- ・前歯がそろうのは1歳過ぎ 
- 前歯を使って軟固形物を噛みきり、一口量を調整して口に取り込むことができますようになります。
- ・臼歯が生え始め、上下が噛み合うのは1歳半過ぎ
- 離乳食が終わる時期ですが、奥歯が生えそろっていないので、上手に噛むことはできません。
- ★年齢に合わせた工夫をしましょう。
- ・1歳から1歳半は「手づかみ食べ」ができる食事に

「手づかみ食べ」は、目と手と口の協調運動で摂食機能発達において重要な役割を持っています。目で見て食べ物の大きさや形を確かめ、手でつかむことによって固さや温度を確かめ、口まで運び、口に入れた時の感覚と合わせていきます。



- ・1歳半から3歳は奥歯を使って噛むことができる食事に。
- この時期は、奥歯が生える状態に合わせて、食べ物の固さ、大きさ、粘り気などを工夫する必要があります。子どもが噛まずに丸のみをしていたり、飲み込まずに口に食べ物をためてしまうような時には「まだ早かったな。」と察して、食べやすい形状に変えてあげましょう。
- ・3歳以降は、噛むことが楽しくなるような食事に。
- 歯が生えそろって噛むことができるようになっていても、噛む力がまだ十分ではなく、たくさんの回数を噛む必要があります。噛み飽きてしまうことがないように、噛むことにより得られる感覚を子どもと一緒に楽しみましょう。
- ★頑張り過ぎず快く食事をしましょう
- 子どもが食べてくれないと「栄養的には大丈夫？」と心配になってしまうこともあるでしょう。そのような時には、料理を細かく刻んで、子どもが食べ慣れている味でまとめてしまうのも、ひとつの手段です。味が混じることで、食材特有の味が薄まります、さらにたんぱく質食品が入れば、そのアミノ酸のうま味がまんべんなく広がります。大人が頑張り過ぎず、快く食事をすることを優先しましょう。個人差はありますが、子どもには食べる能力が備わっているので、あとはゆっくりと経験を積み重ねるだけです。