



認定こども園
どんぐり

令和5年6月

日付	完了期	後期	中期	初期
1(木)	牛乳 お菓子 パン ほうれん草オムレツ アスパラのごまサラダ かぶのシチュー バナナ 牛乳 きな粉おはぎ	ミルク お菓子 パン ほうれん草オムレツ アスパラとコーン煮 かぶのシチュー バナナ 牛乳 きな粉おはぎ	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 かぶのシチュー バナナ	ミルク パンがゆ ほうれん草のとろとろ かぶの豆乳煮 すりりんご
2(金)	牛乳 お菓子 ごはん 大豆と揚げじゃが芋の煮もの はるさめ サラダ 大根とえのきのみそ汁 牛乳 くるくるあんこクレープ	ミルク お菓子 ごはん 大豆と野菜煮 はるさめのあえもの 大根とえのきのみそ汁 牛乳 きな粉ホットケーキ	ミルク 全がゆ しらすとじゃがいも煮 トマトときゅうりのとろとろ 大根とほうれん草のだし汁	ミルク 五分がゆ しらすとじゃがいも煮 トマトペースト
3(土)	牛乳 お菓子 三色そぼろ丼 マカロニサラダ 豆腐としめじのみそ汁 豆乳ココア フルーツヨーグルト	ミルク お菓子 三色そぼろ丼 マカロニと野菜のあえもの 豆腐としめじのみそ汁 牛乳 フルーツヨーグルト	ミルク にんじんがゆ きゅうりのとろとろ 豆腐とほうれん草のだし汁	ミルク にんじんがゆ ほうれん草のだし煮 豆腐のすり流し
4(日)				
5(月)	牛乳 お菓子 ごはん 白身魚の天ぷら きゅうりの華風 サラダ 野菜たっぷりみそ汁 キウイフルーツ 牛乳 小松菜蒸しパン	ミルク お菓子 ごはん 白身魚のムニエル きゅうりともやしのあえもの 野菜たっぷりみそ汁 バナナ 牛乳 小松菜蒸しパン	ミルク 全がゆ 白身魚とにんじん煮 きゅうりともやしのとろとろ 大根とチンゲン菜のだし汁 バナナ	ミルク 五分がゆ 白身魚とにんじん煮 大根のとろとろ すりりんご
6(火)	牛乳 お菓子 ごはん 肉じゃが ほうれん草のサラダ 切干大根のみそ汁 豆乳ココアプリン	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきじゃが ほうれん草とにんじんあえ 切干大根のみそ汁 牛乳 ヨーグルト	ミルク 全がゆ じゃがいもと しらす煮 ほうれん草とにんじん煮 大根のだし汁	ミルク 五分がゆ しらすとじゃがいものとろとろ ほうれん草ペースト
7(水)	牛乳 お菓子 ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 きゅうりとささみのごまサラダ いもとなすのみそ汁 パイン缶 牛乳 かぼちゃのもちもちパン	ミルク お菓子 ごはん 凍り豆腐と野菜の卵とじ きゅうりとささみのあえもの いもとなすのみそ汁 りんご 牛乳 ゆでかぼちゃ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 きゅうりと大根のとろとろ さつまいものだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のとろとろ さつまいもペースト すりりんご
8(木)	豆乳ココア お菓子 パン チキンと大豆のトマト煮 ゆで野菜サラダ いちごジャムヨーグルト	ミルク お菓子 パン 鶏ささみと野菜のトマト煮 ゆで野菜 いちごジャムヨーグルト 牛乳 わかめおにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜のトマト煮 キャベツとブロッコリー煮 ヨーグルト	ミルク パンがゆ 白身魚のトマト煮 ブロッコリーペースト
9(金)	牛乳 お菓子 ごはん 鶏団子のてり煮 きゅうりとえのきたけの酢の物 厚揚げとごぼうのみそ汁 みかん缶 牛乳 カスタードクリームパン	ミルク お菓子 ごはん 鶏団子と野菜のとろとろ煮 きゅうりとえのきたけのあえもの 豆腐とキャベツのみそ汁 みかん缶 牛乳 ジャムパン	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 ピーマンとたまねぎ煮 キャベツのだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のとろとろ にんじんのだし煮 すりりんご
10(土)	豆乳ココア お菓子 カレー風味のトマトライス 小松菜とキャベツあえ たまごスープ フルーツミックス 牛乳 マカロニきな	ミルク お菓子 鶏ひきと野菜のトマトライス 小松菜のあえもの たまごスープ バナナ 牛乳 マカロニきな粉	ミルク 野菜しらすがゆ 小松菜とたまねぎのスープ バナナ	ミルク 野菜しらすがゆ たまねぎのとろとろ すりりんご
11(日)				
12(月)	牛乳 お菓子 ごはん 魚の香り焼き 切干し大根のうま煮 豆腐と卵のみそ汁 バナナ 牛乳 にんじんケーキ	ミルク お菓子 ごはん 鮭のとろとろあん 切干し大根のうま煮 豆腐と卵のみそ汁 バナナ 牛乳 にんじんケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 大根とにんじん煮 豆腐のだし汁 バナナ	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 大根のすり流し すりりんご
13(火)	牛乳 お菓子 じゃこふりかけ ごはん 鶏つくね ポテトサラダ 青菜ともやしのみそ汁 牛乳 フルーツヨーグルト	ミルク お菓子 じゃこごはん 鶏ひきバーグ コロコロポテト 青菜ともやしのみそ汁 牛乳 みかんヨーグルト	ミルク じゃこがゆ 豆腐とたまねぎ煮 じゃがいもとにんじん煮 小松菜ともやしのだし汁	ミルク じゃこがゆ じゃがいものとろとろ 小松菜のだし煮
14(水)	牛乳 お菓子 プルコギ丼 キャベツとトマトの中華あえ 豆腐とチンゲン菜のスープ パイン缶 牛乳 豆乳カスタードクレープ	ミルク お菓子 鶏ささみと野菜のあんかけ丼 キャベツとトマトのあえもの 豆腐とチンゲン菜のスープ りんご 牛乳 豆乳ホットケーキ	ミルク しらすがゆ キャベツとトマト煮 豆腐とチンゲン菜のスープ りんご	ミルク しらすがゆ キャベツペースト 豆腐のとろとろ すりりんご
15(木)	牛乳 パン 鶏肉のカレー焼き ミルクポテト・ブロッコリー・ミニトマト きのこのクリームスープ 牛乳 昆布おにぎり	ミルク パン 鶏ささみとたまねぎ煮 ミルクポテト・ブロッコリー・ミニトマト きのこの豆乳スープ 牛乳 昆布おにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚とたまねぎ煮 ブロッコリーとじゃがいも煮 ほうれん草の豆乳スープ	ミルク パンがゆ 白身魚とたまねぎ煮 ブロッコリーのとろとろ
16(金)	牛乳 お菓子 チャーハン もやしの中華風あえもの わんたんスープ 杏仁豆腐 牛乳 ポテトのたこ焼き風	ミルク お菓子 チャーハン もやしの中華風あえもの わんたんスープ フルーツヨーグルト 牛乳 じゃがいもチーズお焼き	ミルク にんじんがゆ もやしと小松菜煮 チンゲン菜スープ バナナヨーグルト	ミルク にんじんがゆ 小松菜ペースト たまねぎのだしの煮 すりりんご
17(土)	豆乳ココア お菓子 ごはん ごぼうの柳川風煮もの かぼちゃの甘煮 豆腐とあげのみそ汁 オレンジ 牛乳 簡単チーズケーキ	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきとごぼうの卵とじ かぼちゃの甘煮 豆腐とねぎのみそ汁 オレンジ 牛乳 ヨーグルトホットケーキ	ミルク 全がゆ しらすとほうれん草煮 かぼちゃのとろとろ 豆腐のだし汁 りんご	ミルク 全がゆ しらすとほうれん草煮 かぼちゃのとろとろ 豆腐のだし汁 すりりんご

日付	完了期	後期	中期	初期
18(日)				
19(月)	牛乳 お菓子 ごはん 白身魚のみそマヨ焼き 小松菜の納豆 あえ おかず汁 パイン缶 牛乳 メロンパン風クッキー	ミルク お菓子 ごはん 白身魚の甘みそ焼き 小松菜の納豆 あえ なすとたまねぎのみそ汁 りんご ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と小松菜煮 にんじんのとろとろ たまねぎのだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚と小松菜煮 にんじんのとろとろ すりりんご
20(火)	牛乳 お菓子 ごはん 豚肉炒め かぼちゃのごまマヨネーズ 豆腐と卵のみそ汁 牛乳 あじさいゼリー ビスケット	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜のとろとろ煮 かぼちゃとブロッコリーのあえもの 豆腐と卵のみそ汁 ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ しらすと野菜のとろとろ煮 かぼちゃとブロッコリーのあえもの 豆腐と小松菜のだし汁	ミルク 五分がゆ しらすと野菜のとろとろ煮 ブロッコリーペースト 
21(水)	牛乳 お菓子 ツナカレー ほうれん草とささみのサラダ フルーツポンチ 牛乳 スコーン	ミルク お菓子 ミルクシチュールライス ほうれん草とコーンのあえもの りんご ミルク ジャムホットケーキ	ミルク 全がゆ ミルクシチュールほうれん草とキャベツ煮 りんご	ミルク 五分がゆ じゃがいものミルク煮 ほうれん草のとろとろ すりりんご
22(木)	牛乳 お菓子 ジャムパン さけのポテトバター焼き 青菜としめじのソテー キャベツスープ パナナ 牛乳 豆おにぎり	ミルク お菓子 ジャムパン さけのポテトバター焼き 青菜としめじのソテー キャベツスープ パナナ ミルク 豆おにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚とじゃがいも煮 小松菜とにんじん煮 キャベツスープ パナナ	ミルク パンがゆ 白身魚とじゃがいも煮 小松菜ペースト すりりんご
23(金)	牛乳 お菓子 ごはん マーボー豆腐 ほうれん草のナムル じゃがいもとのりの中華スープ 牛乳 豆蒸しパン	ミルク お菓子 ごはん 豆腐のとろとろ煮 ほうれん草のあえもの じゃがいもとのりのスープ ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ しらすとにんじんのとろとろ煮 ほうれん草のだし煮 じゃがいものスープ	ミルク 五分がゆ しらすとにんじんのとろとろ煮 じゃがいもペースト
24(土)	牛乳 お菓子 ごはん 厚揚げの甘酢あんかけ チンゲン菜のしらすあえ かぶとわかめのみそ汁 牛乳 きな粉おはぎ	ミルク お菓子 ごはん 豆腐のあんかけ チンゲン菜のしらす煮 かぶとわかめのみそ汁 ミルク きな粉おはぎ	ミルク 全がゆ 豆腐とたまねぎ煮 チンゲン菜とにんじん煮 かぶとわかめのみそ汁	ミルク 五分がゆ 豆腐とろとろ煮 かぶのすり流し
25(日)				
26(月)	牛乳 お菓子 わかめごはん 魚の香り焼き 小松菜のおかかあえ 豆腐旨煮風汁 牛乳 いちごジャムケーキ	ミルク お菓子 わかめごはん 白身魚のあんかけ 小松菜のだし煮 豆腐とキャベツのスープ ミルク いちごジャムケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚とにんじん煮 小松菜のだし煮 豆腐とキャベツのスープ	ミルク 五分がゆ 白身魚とにんじん煮 キャベツペースト
27(火)	牛乳 お菓子 ごはん 擬製豆腐 ビーフンと野菜炒め じゃがいもときぬさやのみそ汁 牛乳 オレンジゼリー	ミルク お菓子 ごはん 擬製豆腐 ビーフンと野菜炒め じゃがいもときぬさやのみそ汁 ミルク みかんヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 たまねぎとにんじん煮 じゃがいものだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐のとろとろ ほうれん草ペースト
28(水)	牛乳 お菓子 けんちんうどん キャベツのツナマヨネーズあえ 豆乳フルーツかんでん 牛乳 鮭・チーズおにぎり	ミルク お菓子 野菜うどん キャベツのツナあえ フルーツヨーグルト ミルク 鮭・チーズおにぎり	ミルク 野菜うどん パナナヨーグルト 	ミルク 野菜うどん すりりんご
29(木)	牛乳 お菓子 パン 小松菜バーグ 蒸し野菜のサラダ たまごスープ パナナ 牛乳 豆乳蒸しパン	ミルク お菓子 パン 小松菜バーグ 蒸し野菜 たまごスープ パナナ ミルク 豆乳蒸しパン	ミルク パンがゆ 白身魚と小松菜煮 ブロッコリーとさつまいも煮 キャベツスープ パナナ	ミルク パンがゆ 白身魚と小松菜煮 さつまいものとろとろ すりりんご
30(金)	牛乳 お菓子 ごはん 納豆の落とし揚げ きゅうりといり卵のサラダ 白菜とえのきのみそ汁 オレンジ 牛乳 お好み焼き	ミルクお菓子 ごはん 納豆お焼き きゅうりといり卵のあえもの 白菜とえのきのみそ汁 オレンジ ミルク お好み焼き風	ミルク 全がゆ 納豆と野菜煮 きゅうりとにんじん煮 白菜のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のとろとろ煮 にんじんのだし煮 すりりんご

「ゆっくりとよく噛んで食べる」ことの大切さ

子どもにとって食べることは、「遊び」と並んで大きな関心事であり、生活の中心です。特に機能発達が著しい乳幼児期の「食べる」とは「栄養を摂取すること」だけにとどまりません。今回は、食事をおいしく、安全に食べるために、「噛むこと」に注目をして、乳幼児期に獲得したい食べ方についてお伝えします。

★なぜ、噛むことが大切なのか？

・唾液が分泌される

よく噛むことで、唾液の分泌量が増え、食事の消化や吸収を助けます。また、唾液は口の中の汚れを洗い流してくれるので、口の中をきれいに保ち虫歯を予防します。

・食べすぎを防ぐ

よく噛んでゆっくり食べるの方が、早食いの人に比べて肥満になりにくく、野菜などに含まれる「食物繊維」を多く摂取する傾向があります。ゆっくりよく噛む習慣は、将来の生活習慣病予防につながります。

・あごが発達する

よく噛むことであごの周りの筋肉が刺激を受け、その刺激によってあごの骨が成長します。歯並びのためにも、あごの発達を促し、永久歯が正しく生え並ぶスペースを確保することが大切です。

◆噛む強さより回数を重視する

「よく噛む」とは、ほっぺたやあごを動かす回数を増やすことです。食べ物を食べる時には、あごを上下、左右に動かしますが、最近では上下だけで、左右に動かすことが苦手な子どもが増えています。硬いものをガチガチと噛むのではなく、モグモグと口を閉じた状態でよく噛んでゆっくり食べることが大切です。

★幼児期に獲得したい食べ方



- ・食べ物を見て認識する
・意欲的に食べようとする
- ・ゆっくりよく噛む (咀嚼回数が多い)
・鼻呼吸で口を閉じて食べる
- ・適切な量を口に運ぶ
・適量をかじり取る
- ・ある程度の時間で食べ進めることができる
- ・手と口が協調して動き
こぼさずに食べられる
・食具を適切に使う
- ・姿勢よく食べられる
・座位のバランス(体幹)がとれる

離乳食を始める目安

離乳食を始める目安は5～6か月です。

- ・首がしっかりとすわっている。
 - ・支えてあげると座ることができる。
 - ・ごはんに興味を示している。
 - ・スプーンを口の奥に入れても、押し出すことが少なくなる。
- このような様子が見られたら、離乳食をスタートしていきましょう。

