



認定こども園

令和7年6月

どんぐり

日付	完了期	後期	中期	初期
1(日)				
2(月)	牛乳 ごはん あじの春巻き きゅうりの華風サラダ 豆腐と 青菜のみそ汁 バナナ 牛乳 おやつチャーハン	ミルク ごはん 白身魚と野菜 煮 きゅうりともやしのあえも の 豆腐と青菜のみそ汁 バナナ ミルク おやつチャーハン	ミルク 全がゆ 白身魚と野 菜煮 きゅうりとにんじんのと ろろ 豆腐とほうれん草の だし汁 バナナ	ミルク 五分がゆ 白身魚と 野菜煮 にんじんペースト すりりんご
3(火)	牛乳 ごはん 鶏つくねのあ んかけ ほうれん草の白あえ キャベツと大根のみそ汁 もも缶 牛乳 蒸しいも	ミルク ごはん 鶏つくねのあ んかけ ほうれん草の白あえ キャベツと大根のみそ汁 りんご ミルク 蒸しいも	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜 煮 ほうれん草といものどろろ キャベツとにんじんのだし 汁 りんご	ミルク 五分がゆ しらすと野 菜煮 ほうれん草ペースト すりりんご
4(水)	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ 炒め はるさめサラダ じゃがい ものすまし汁 オレンジ 豆 乳ココア ブリン	ミルク ごはん 豆腐と野菜の みそ煮 はるさめのあえもの じゃがいものすまし汁 オレン ジ ミルク ジャムヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐とピーマ ンのどろろ煮 きゅうりとに んじん煮 じゃがいものだし 汁 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のす り流し じゃがいもペースト すりりんご
5(木)	牛乳 パン キャベツと豚肉 の重ね蒸し 粉ふき芋・ブロッ コリー チンゲン菜のクリーム スープ パイン缶 牛乳 鮭青菜おにぎり	ミルク パン キャベツと鶏ひ きのトマト煮 粉ふき芋・ブ ロッコリー チンゲン菜のク リームスープ バナナ ミルク 鮭青菜おにぎり	ミルク パンがゆ キャベツと 鶏ひきのトマト煮 じゃがいも とブロッコリー煮 チンゲン菜 のクリームスープ バナナ	ミルク パンがゆ キャベツと 白身魚のトマト煮 ブロッコ リーペースト すりりんご
6(金)	牛乳 ごはん 納豆の落とし 揚げ チーズおかかあえ 野 菜たっぷりみそ汁 みかん缶 牛乳 きな粉ホットケーキ	ミルク ごはん 納豆お焼き チ ンゲン菜とにんじんあえ 野菜 たっぷりみそ汁 みかん缶 ミルク きな粉ホットケーキ	ミルク 全がゆ 納豆と野菜 煮 チンゲン菜とにんじん煮 大根のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ しらすと野 菜のどろろ煮 チンゲン菜 ペースト すりりんご
7(土)	牛乳 ごはん 肉豆腐 ほう れん草のサラダ なすとわか めのみそ汁 バナナ 牛乳 いちごジャム蒸しパン	ミルク ごはん 鶏ひき肉と豆 腐煮 ほうれん草のどにんじ んあえ なすとわかめのみそ 汁 バナナ ミルク いちごジャム蒸しパン	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜 煮 ほうれん草のどにんじん 煮 なすと大根のだし汁 バナナ	ミルク 五分がゆ 豆腐のす り流し ほうれん草ペースト すりりんご
8(日)				
9(月)	牛乳 ごはん 魚の五目あん かけ かぼちゃのサラダ 豆 腐となめこのみそ汁 もも缶 牛乳 ポテトのたこ焼き風	ミルク ごはん 魚のあんか け かぼちゃのあえもの 豆 腐となめこのみそ汁 りんご ミルク 青のりポテト	ミルク 全がゆ 白身魚のどろ ろ煮 かぼちゃときゅうりあ え 豆腐と小松菜のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚の どろろ煮 かぼちゃペースト すりりんご
10(火)	牛乳 ごはん 豚肉炒め じゃ が芋の千切り炒め 厚揚げと ごぼうのみそ汁 オレンジ 牛 乳 きな粉おはぎ	ミルク ごはん 鶏ひきと野菜 のどろろ コロコロ野菜煮 豆 腐と大根のだし汁 オレンジ ミルク きな粉おはぎ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜 のどろろ じゃがいもとピー マン煮 豆腐と大根のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ しらすと野 菜煮 じゃがいもペースト すりりんご
11(水)	豆乳ココア ごはん 油淋鶏 大根とかにかまのサラダ 五 目はるさめスープ パイン缶 牛乳 野菜蒸しパン	ミルク ごはん 鶏ささみと野 菜煮 大根ときゅうりのあえも の はるさめスープ バナナ ミルク 小松菜蒸しパン	ミルク にんじんがゆ 鶏ひき と野菜煮 大根ときゅうりのと ろろ チンゲン菜のスープ バナナ	ミルク にんじんがゆ 豆腐の どろろ煮 大根ペースト す りりんご
12(木)	牛乳 とんこつ風ラーメン 小 松菜のツナごまあえ 杏仁豆 腐 牛乳 豆昆布おにぎり	ミルク 豆乳うどん 小松菜の ツナあえ フルーツミックス ミルク 豆昆布おにぎり	ミルク 豆乳うどん 小松菜と にんじん煮 バナナ	ミルク 豆乳うどん 小松菜 ペースト すりりんご
13(金)	牛乳 ごはん シュウマイ 白 菜のりあえ しいたけと豆腐 のどろみスープ キウイフルーツ 牛乳 あじさいゼリー	ミルク ごはん 鶏ひきシュウ マイ 白菜のりあえ しいたけ と豆腐のどろみスープ バナナ ミルク ジャムヨーグルト	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜 煮 白菜とにんじん煮 豆腐 とチンゲン菜のどろみスープ バナナ	ミルク 五分がゆ 豆腐のどろ ろ煮 白菜ペースト すりりんご
14(土)	豆乳ココア フルコギ丼 きゅ うりといり卵のサラダ 大根と わかめのスープ もも缶 牛乳 じゃがいもお焼き	ミルク 鶏ささみと野菜のあん かけ丼 きゅうりといり卵のあ えもの 大根とわかめのスー プ りんご ミルク じゃがいもお焼き	ミルク 野菜しらすがゆ きゅ うりとにんじん煮 豆腐と大根 のスープ りんご	ミルク 野菜しらすがゆ にん じんペースト すりりんご
15(日)				
16(月)	牛乳 ごはん 鮭のバターしよ うゆがけ ポテトサラダ 五目 みそ汁 牛乳 豆乳カスタードクレープ	ミルク ごはん 鮭のバター焼 き コロコロ野菜あえ 小松菜 とたまねぎのみそ汁 ミルク バナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 鮭と野菜煮 じゃがいもとにんじん煮 小松菜のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と 野菜煮 小松菜ペースト
17(火)	牛乳 ごはん 凍り豆腐のふ わふわ煮 鶏ささみとほうれ ん草のサラダ チンゲン菜とい ものみそ汁 バナナ 牛乳 お好み焼き	ミルク ごはん 凍り豆腐のふ わふわ煮 鶏ささみとほうれ ん草あえ チンゲン菜といも のみそ汁 バナナ ミルク お好み焼き	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜 のどろろ煮 ほうれん草と キャベツ煮 チンゲン菜といも のだし汁 バナナ	ミルク 五分がゆ 豆腐のどろ ろ煮 さつまいもペースト すりりんご

日付	完了期	後期	中期	初期
18(水)	豆乳ココア サンドイッチ チキンナゲット ミルクポテト スープ パスタ オレンジゼリー 牛乳 ココアケーキ	ミルク サンドイッチ 鶏団子と野菜のケチャップ煮 ミルクポテト スープパスタ みかん缶 ミルク ホットケーキ	ミルク パンがゆ 鶏ひきと野菜煮 じゃがいもときゅうりのとろろ キャベツスープ りんご	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 キャベツペースト すりりんご
19(木)	牛乳 じゃこふりかけごはん ひじきの厚焼き卵 きゅうりとにんじんの昆布あえ 豚汁 牛乳 フルーツヨーグルト	ミルク じゃこまぜごはん ひじきの厚焼き卵 きゅうりとにんじんの昆布あえ 豚汁 ミルク フルーツヨーグルト	ミルク じゃこがゆ きゅうりのとろろ じゃがいもとにんじん煮 豆腐とたまねぎのだし汁	ミルク じゃこがゆ じゃがいもペースト たまねぎのとろろ
20(金)	牛乳 チキンカレー 小松菜のサラダ もものヨーグルト 豆乳ココア かぼちゃのもちもちパン	ミルク 豆乳シチューライス 小松菜ともやしあえ りんごヨーグルト ミルク 蒸しかぼちゃ	ミルク 全がゆ 豆乳シチュー 小松菜ともやし煮 りんごヨーグルト	ミルク 五분이ゆ 豆乳シチュー 小松菜ペースト すりりんご
21(土)	豆乳ココア ごはん 肉じゃがが納豆あえ 豆腐と大根のみそ汁 オレンジ 牛乳 マカロニきな粉	ミルク ごはん 鶏ささみとじゃがいも煮 納豆あえ 豆腐と大根のみそ汁 オレンジ ミルク マカロニきな粉	ミルク 全がゆ 鶏ひきととじゃがいも煮 ほうれん草と納豆煮 大根のだし汁 りんご	ミルク 五분이ゆ しらすととじゃがいも煮 ほうれん草ペースト すりりんご
22(日)				
23(月)	牛乳 ごはん さばのみそ煮 キャベツのごまマヨネーズ こまつな汁 パナナ 牛乳 ヨーグルト 塩せんべい	ミルク ごはん 鮭のみそ煮 キャベツとにんじんあえ こまつな汁 パナナ ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 白身魚のとろろ煮 キャベツとにんじん煮 小松菜とたまねぎのだし汁 パナナ	ミルク 五분이ゆ 白身魚のとろろ煮 キャベツペースト すりりんご
24(火)	豆乳ココア ごはん 鶏肉のカレー焼き ブロッコリーのマヨネーズあえ 豆腐とはくさいのみそ汁 もも缶 牛乳 野菜ドーナツ	ミルク ごはん 鶏ささみのとろろ煮 ブロッコリーとコーンあえ 豆腐とはくさいのみそ汁 りんご ミルク 野菜蒸しパン	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 ブロッコリーとにんじん煮 豆腐とはくさいのだし汁 りんご	ミルク 五분이ゆ しらすと野菜煮 ブロッコリーペースト すりりんご
25(水)	牛乳 マーボー豆腐丼 ほうれん草のナムル 中華コーンスープ パナナ 牛乳 簡単チーズケーキ	ミルク マーボー豆腐丼 ほうれん草のあえもの コーンスープ パナナ ミルク ヨーグルトホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 ほうれん草ともやし煮 キャベツスープ パナナ	ミルク 五분이ゆ 豆腐のすり流し ほうれん草ペースト すりりんご
26(木)	牛乳 ごはん 大豆と揚げじゃが芋煮 白菜のおかか和え ニラとたまごのみそ汁 パイン缶 牛乳 青菜おにぎり	ミルク ごはん 大豆とじゃが芋煮 白菜のだし煮 にんじんとたまごのみそ汁 りんご ミルク 青菜おにぎり	ミルク 全がゆ 鶏ひきとじゃがいも煮 白菜のだし煮 小松菜のだし汁 りんご	ミルク 五분이ゆ しらすとじゃがいも煮 白菜ペースト すりりんご
27(金)	牛乳 さばのそぼろごはん 切干し大根のサラダ 豆腐のうま煮風汁 フルーツカクテル 牛乳 さつまいも蒸しパン	ミルク 鮭まぜごはん 切干し大根のあえもの 豆腐のうま煮風汁 フルーツミックス ミルク さつまいも蒸しパン	ミルク しらすがゆ 大根とにんじん煮 豆腐とキャベツのだし汁 パナナ	ミルク しらすがゆ 大根ペースト キャベツのとろろ すりりんご
28(土)	<運DO会>			
29(日)				
30(月)	牛乳 わかめごはん 魚のごま照り焼き おからサラダ おかず汁 みかん缶 牛乳 ミルクパン	ミルク わかめごはん 鮭のてり焼き ブロッコリーとにんじんあえ 豆腐と野菜のみそ汁 みかん缶 ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 ブロッコリーとにんじん煮 なすのだし汁 りんご	ミルク 五분이ゆ 白身魚と野菜煮 ブロッコリーペースト すりりんご

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、最も大切なことのひとつ。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、ゆっくり噛んで食べるためのポイントをご紹介します。



★ゆっくりと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、食べ物が細かく碎かれ、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。

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。脳への血流量が増加し、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、食べ過ぎ防止をする効果もあります。

4・口腔内の衛生

・よく噛むことで唾液の分泌が促進されます。唾液には抗酸作用があり、口腔内の細菌の繁殖を抑える効果があり、虫歯を予防します。

5・顎の筋肉を鍛え、歯並びをよくする。

・よく噛むことで、顎回りの咀嚼筋群が活発に働き、筋肉が鍛えられ、顎の正常な発育を促します。また、顎の骨が発達することで、歯が適切に並ぶためのスペースが確保されます。

★ゆっくり噛んで食べるためのポイント

1・料理の工夫 ・食物繊維の多い食材を使う

・好きな料理は大きめにカットしてかじり取る



2・食事中的環境 ・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

