



# 平成30年10月分予定献立表

いぶんほいくえん

ひ よ う 日	こ ん だ て め い 献 立 名	ざ い り よ う め い				か ん し よ く			
		ち や に く と な る し よ く ひ ん	ね つ や ち か ら と な る し よ く ひ ん	か ら だ の ち よ う し を と と の え る し よ く ひ ん	そ の た	ご ぜん お や つ	ご こ お や つ	ち よ う じ か ん	
						3 歳 未 満 児	全 園 児	長 時 間 保 育 児	
1 月	レーズンロールパン		パン			す し よ う ゆ す ー プ の も と	ぎ ゆう に ゆう	お こ め で ス イ ー ト ポ テ ト	ヤ ク ル ト
	はんはっぼう	ハム たまご	じゃがいも ごま あぶら さとう ごまあぶら	にんじん もやし きゅうべつ					
	はるさめスープ はっこうにゅう	とりにく はっこうにゅう	はるさめ	はくさい たけのこ パセリ					
2 火	きりほしだいこんカレー ごはん	とりにく	さつまいも あぶら カレールウ こめ	きりほしだいこん なす たまねぎ		す	ぎ ゆう に ゆう	ポ テ ト ス ナ ッ ク	り ん ご ジ ュ ー ス
	あまずあえ	サラダチキン	さとう	キャベツ にんじん					
	ミニフィッシュ	ミニフィッシュ							
3 水	にくごはん	ぶたにく	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピース いとごんにゃく	しょうゆ	ゆ か り	ぎ ゆう に ゆう	ほ ろ れ ん そ う の む し パ ン	ヤ ク ル ト
	まろやかみそしる	とうふ みそ けす りぶし とうにゅう	さつまいも	えのきだけ はくさい					
	キャベツとトマトのゆかりあえ			キャベツ にんじん					
4 木	ごはん やきのり さけやきほぐし オレンジ	のり さけ	こめ	オレンジ		し よ う ゆ	ぎ ゆう に ゆう	や さ い ゼ リ ー	ぶ ど う ジ ュ ー ス
	とうがんのそぼろあんかけ	とりひきにく	さとう あぶら かたくり さといも	とうがん ピース にんじん いんげん					
	にくだんご ポイルキャベツ	にくだんご		キャベツ					
5 金	あげばん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン さとう			ケ チャ ッ プ し よ う ゆ	ぎ ゆう に ゆう	に ゆう さん きん いん り よ う 幼 ケ ー キ 未 ロ ー ル ケ ー キ	ヤ ク ル ト
	ポークピーズ	だいす ぶたにく	じゃがいも あぶら パター さとう	にんじん たまねぎ トマトみずに マッシュルームかん ピース					
	キャベツのサラダ ミニゼリー		ドレッシング ミニゼリー	キャベツ にんじん みかんかん					
6 土	ハヤシライス ゼリー	ぶたにく	こめ じゃがいも ハヤシルウ ゼリー	にんじん たまねぎ			カニチップ		
9 火	ごはん(3さいおにぎり) イカフライのレモンに さんしょくサラダ オレンジ	のり イカフライ	こめ あぶら さとう マヨドレ	れもんじる にんじん コーンかん いんげん オレンジ	しょうゆ	し よ う ゆ	ぎ ゆう に ゆう	ポ テ ト ス ナ ッ ク	り ん ご ジ ュ ー ス
	そぼろごはん りんご	とりひきにく	こめ さとう あぶら	にんじん えだまめ しょうが りんご	しょうゆ さけ				
	きのこのみそしる	とうふ けすりぶし みそ	さといも	えのきだけ しめじ ねぎ だいこん	ゆかり				
10 水	はくさいのゆかりあえ			はくさい	ゆかり	ゆ か り	ぎ ゆう に ゆう	し る こ サ ン ド ス テ ィ ッ ク	ヤ ク ル ト
	ごもくうどん	とりにく けすりぶし あげ	かんめん さとう みりん	ねぎ にんじん しいたけ いんげん	しょうゆ				
	なすとひきにくのみそいため バナナ はっこうにゅう	とりひきにく みそ	あぶら さとう	ピーマン たまねぎ なす バナナ	しょうゆ				
12 金	あきのえんそく								ヤクルト
13 土	ゆきそば	ぶたにく	ゆきそばめん	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン	ソース		かっぱえびせん		
	ゼリー		あぶら ゼリー						
15 月	ごはん とうふとほうれんそ うのｶｰｽﾞｽ	とうふ ぶたにく	こめ あぶら カレール ウ	たまねぎ にんじん ピース じゃがいも コーンかん	カレール マ	し よ う ゆ	ぎ ゆう に ゆう	ど う ぶ つ ホ ッ ト ケ ー キ	ヤ ク ル ト
	ヨーグルト ミニフィッシュ	ヨーグルト ミニフィッシュ							
16 火	ひじきごはん キャベツのメンチカツ	ひじきごはんのもと キャベツのメンチカツ	こめ あぶら		ソース	し よ う ゆ	ぎ ゆう に ゆう	り ん ご タ ル ト	ぶ ど う ジ ュ ー ス
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨドレ	にんじん きゅうり コーンかん フロccoli	しょうゆ				
	すましじる	けすりぶし とうふ	ぶ	えのき	しょうゆ				
17 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			す	ぎ ゆう に ゆう	ポ テ ト ス ナ ッ ク	ヤ ク ル ト
	すきやきどん	ぎゅうにく やきとうふ	あぶら さとう みりん	ねぎ はくさい なましいたけ にんじん いとごんにゃく	しょうゆ さけ				
	だいこんのあまず ｶﾞｸｶ		さとう	だいこん みかんかん					
18 木	パン ジャム		パン ジャム		ケチャ ッ プ ソ ー ス	し よ う ゆ	ぎ ゆう に ゆう	ま め び よ ( コ コ ア ) パ ン プ キ ン パ フ ( 幼 の み )	ぶ ど う ジ ュ ー ス
	にこみかぼちゃハンバーグ	かぼちゃ型ハンバーグ	あぶら さとう	たまねぎ しめじ パセリ					
	パンプキンスープ ポイルﾌﾗｲ	ウインナー	じゃがいも	にんじん かぶ コーンかん き ゃべつ フロccoli	グイ ッ ク し よ う ゆ				
19 金	とりにくのやわらかに	とりにく	みりん さとう	しょうが	しょうゆ さけ	し よ う ゆ	ぎ ゆう に ゆう	ぎ ゆう に ゆう コ ー ン ﾌ レ ー ク	ヤ ク ル ト
	スイートポテトサラダ		さつまいも マヨドレ	コーンかん きゅうり にんじん					
	竹俵ﾌﾞ ｺﾞﾊﾝ	とりにく	こめ	コーンかん にんじん キャベツ	コンソメ				
20 土	カレーライス	ぶたにく	こめ カレールウ あぶら	にんじん たまねぎ じゃがいも			コーンスナック		
	ヨーグルト	ヨーグルト							

※ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 手作りおやつです。

おやつは、園独自のおやつになる場合があります。

平日	エネルギー 568 kcal	タンパク質 21.0g	脂質 17.6 g	カルシウム 264 mg	鉄 3.2 mg
----	----------------	-------------	-----------	--------------	----------



ひ よ う 日	こ ん だ て め い 献 立 名	ざいりょうめい				かんしよく		
		ちやにくとなる しょくひん	ねつやちからとなる しょくひん	からだのちようしを ととのえるしょくひん	そだ	ごぜんおやつ	ごごおやつ	ちょうじかん
						3歳未満児	全園児	長時間保育児
22 月	ごはん パナナ		こめ	パナナ	ふりかけ	ぎゅうにゅう	ぼたぼたやき (スイートポテトあじ)	ヤクルト
	にざかな	さんまのうめに						
	だいごんのにも	なまあげ	さとう さといも	だいごん にんじん いんげん	しょうゆ			
23 火	ごはん ふりかけ みかん		こめ	みかん	ふりかけ	ぎゅうにゅう	ぶどうゼリー	りんごジュース
	いかとやさいのごもくに	いか ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ さといも	にんじん だいごん キャベツ	しょうゆ			
	ほうれんそうのしらすあえ	しらすほし		ほうれんそう	しょうゆ			
24 水	ひよこまめのミートが「ゲイ」	ぶたひきにく ひよこまめ	スパゲティ	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン しめじ	「ゲイ」 ソース トマト「ボール」 す	ぎゅうにゅう	こくとうむしパン	ヤクルト
	あまずあえ	ハム	さとう	きゃべつ きゅうり				
	ミニフィッシュ ぎゅうにゅう	ミニフィッシュ ぎゅうにゅう						
25 木	かばやきふうごはん	さんま けずりぶし	こめ あぶら さとう みりん こむぎこ	しょうが	しょうゆ	ぎゅうにゅう	☆ゼリーいりフルー ツあえ	りんごジュース
	まろやかさつまじる	あげ みそ けずりぶし とうにゅう	さつまいも	ねぎ にんじん はくさい				
	「ロウ」のおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー	しょうゆ			
26 金	しそごはん オレンジ	のり	こめ	オレンジ	しそこ	ぎゅうにゅう	☆きなこわらび もち	ヤクルト
	にみそ	ぶたばらにく あげ みそ	さといも さとう	だいごん にんじん ねぎ こんにやく				
	きりほしだいごんとツナのサラダ	ツナ	ドレッシング	にんじん きりほしだいごん きゅうり				
27 土	やきそば	ぶたにく	あぶら やきそば めん	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	ソース	やさいスナック		
	ヨーグルト	ヨーグルト						
29 月	さつまいもごはん	ごま	こめ さつまいも		さけ	ぎゅうにゅう	にくまん	ヤクルト
	とりいり	とりにく	さとう あぶら	にんじん ほししいたけ れんこん ごぼう ゆでたけのこ こんにやく いんげん	しょうゆ			
	すましじる	けずりぶし とうふ	ふ	みつば えのき	しょうゆ			
30 火	とうふのやさいあんかけ	とうふ とりひきにく	かたくりこ みりん あぶら	にんじん たまねぎ しょうが むきえだまめ えのきだけ	しょうゆ しろだし	ぎゅうにゅう	ふかしいも	りんごジュース
	ししゃも やさいジュース	ししゃも		やさいジュース				
	しそごはん		こめ		しそこ			
31 水	ちゅうかはん	えび いか ぶたにく	こめ あぶら みりん かたくりこ	たけのこ たまねぎ はくさい にんじん ピーマ ほししいたけ	しょうゆ スープのもと	ぎゅうにゅう	はっこうにゅう ビスケット(幼 のみ)	ヤクルト
	しゅうまい	しゅうまい						
	みかんかん			みかんかん				

※ 都合により献立を変更する場合があります。

※ 手作りおやつです。 おやつは、園独自のおやつになる場合があります。

## 給食だより

## よく噛んでゆっくり食べましょう

「よく噛んでゆっくり食べる」ことは、健康に大きな影響を与えています。噛むことは消化の第一歩。食べ方を間違えると、直接的な事故の原因となります。毎日の食事で、子どもの「噛む力」を育みましょう。

### ★「早食い・噛まない」子どもへの不安

子どもが、「早食い・よく噛まない」で困っている保護者の割合は、2～3歳未満で16.3%、3～4歳未満では8.8%、4～5歳未満では7.8%、5歳以上では7.6%となっています。一定の割合で、「上手に食べることができていない!」と不安に感じています。\*平成27年乳幼児栄養調査結果より

### ★よくある子どもの食べ方

※ 詰め込み過ぎ



※ 丸飲み



※ 早食い



※ 口が空いた状態で噛む



### ★「よく噛む」ことの大切さ

上手に噛むことができないと、誤嚥(ごえん)しやすくなります。誤嚥は命に関わる窒息事故につながる危険性があるので、毎日の食事で「しっかり噛む習慣」を身につけましょう。

そして何よりも、「噛むこと」によって、食べ物を味わうことが大切です。しっかり噛むことによって、食べ物の持つ本来の味を体験することができます。将来にわたり、健康に食を楽しむことができることは、子どもたちの幸せにつながります。

### ★子どもの発達に合わせた支援の方法

機能面からみると、認知機能、補食・咀嚼・嚥下機能が適切に発達し、運動して動くことで、上手に食べることができます。日々の食事で、「食べる機能」、「食事の内容」、「食環境」の3つ全てにアプローチし、支援することが大切です。ポイントを参考に取り入れてみましょう。

#### ① 目で見て食べ物を認識する

＜ポイント＞

食事に集中できる環境を作りましょう

- ・テレビを消す
- ・食卓にはおもちゃを持ち込まない



#### ②＜補食＞食べ物を唇で、食具から取り込む

＜ポイント＞

年齢に合った食具を使いましょう

- ・適宜、切った食べ物をフォークで刺す
- ・スプーンに適量をのせて食べる



#### ③ ＜咀嚼＞唾液と混ぜて食塊をつくる

＜ポイント＞

発達に合わせて調理しましょう

- ・食べやすい大きさに切る
- ・固いものは、調理でやわらかくする
- ・バラバラするものは、とろみをつける



#### ④＜嚥下＞食道を通過し、胃に送り込まれる

＜ポイント＞

急がせることなく、ゆったりと見守りましょう

- ・飲み込むことを意識させるような声かけはせず、じっくり待つ



		5・6か月		7・8か月		9～11か月	
日	曜	離乳食	主な材料	離乳食	主な材料	離乳食	主な材料
1	月	パンかゆ ポテトスープ裏ごし キャベツ裏ごし	パン ミルク じゃが芋 人参 はくさい スープ キャベツ	パンかゆ ポテトスープつぶし キャベツつぶし	同	パンかゆ ポテトスープつぶし キャベツきざみ	パン 牛乳 +鶏肉きざみ
2	火	10倍かゆ 野菜煮物裏ごし キャベツの裏ごし	米 さつまいも なす たまねぎ にんじん キャベツ	7倍かゆ 野菜煮物つぶし キャベツのつぶし	同	5倍かゆ 野菜煮物つぶし キャベツのきざみ	+とり肉きざみ
3	水	野菜かゆ みそ汁の裏ごし キャベツ裏ごし	米 玉ねぎ 人参 味噌 豆腐 はくさい さつまいも だし汁 キャベツ	野菜かゆ みそ汁のつぶし キャベツつぶし	同	5倍かゆ みそ汁のつぶし キャベツきざみ	+ミンチ +豆乳
4	木	10倍かゆ フルーツおろし 煮魚ほぐし とうがん煮裏ごし	米 ※白身魚 とうがん 里芋 フルーツ	7倍かゆ フルーツつぶし 煮魚ほぐし とうがん煮つぶし	同	5倍かゆ フルーツきざみ 煮魚ほぐし とうがん煮きざみ	+とりミンチ
5	金	パンかゆ ピーンストマトスープ 裏ごし キャベツ裏ごし	パン ミルク 人参 大豆 じゃがいも 玉ねぎ トマト スープ キャベツ	パンかゆ ピーンストマトスープ つぶし キャベツ煮つぶし	同	パンかゆ ピーンストマト煮つぶし キャベツ煮つぶし	パン +ミンチ
6	土	10倍かゆ スープ裏ごし	こめ 人参 玉ねぎ じゃがいも	7倍かゆ スープつぶし	同	5倍かゆ スープつぶし	同
9	火	10倍かゆ 煮魚ほぐし やさいスープ裏ごし フルーツ裏ごし	米 人参 いんげん じゃがいも ※白身魚 フルーツ	7倍かゆ やさいスープ つぶし 煮魚ほぐし フルーツつぶし	同	5倍かゆ やさいスープつぶし 煮魚ほぐし フルーツきざみ	同
10	水	パンかゆ マカロニののろろ煮 コーンの裏ごし	パン ミルク マカロニ 人参 スープ コーン		同	パンかゆ マカロニのくたくた煮 きゅうりきざみ	パン 牛乳 +鶏肉きざみ
11	木	パンかゆ めんののろろ煮	※パン ミルク めん だし汁 人参 玉ねぎ なす いんげん	パンかゆ めんくたくた煮	同	めんくたくた煮 みそ煮きざみ フルーツつぶし	+みそ +とり肉きざみ +フルーツ
12	金	あきのえんそく					
13	土	10倍かゆ スープうらごし	米 キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ	7倍かゆ スープつぶし	同	5倍かゆ スープつぶし	同
15	月	10倍かゆ 野菜煮の裏ごし ほうれん草の裏ごし	米 玉ねぎ 人参 豆腐 じゃがいも ほうれん草	7倍かゆ 野菜煮つぶし ほうれん草のつぶし	同	5倍かゆ 豆腐煮 野菜煮きざみ ほうれん 草きざみ	同
16	火	10倍かゆ 野菜煮裏ごし ブロッコリー裏ごし	米 じゃがいも 大豆 人参 ブロッコリー	しらすかゆ 大豆煮つぶし ブロッコリーつぶし	同	しらすかゆ 大豆の煮物つぶし ブロッコリーきざみ	同
17	水	10倍かゆ 大根スープ煮裏ごし	米 大根 白菜 人参 スープ	7倍かゆ 大根スープ煮つぶし	同	5倍かゆ 焼豆腐大根スープ煮つぶし フルーツきざみ	+焼き豆腐 +みかん缶
18	木	パンかゆ 野菜スープの裏ごし カブの裏ごし	パン ミルク じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー カブ	パンかゆ 野菜スープのつぶし カブのつぶし	同	パンかゆ 野菜スープのつぶし かぼちゃハバーグきざみ	+ハバーグ
19	金	10倍かゆ さつまいも裏ごし 野菜スープの裏ごし	米 さつまいも にんじん キャベツ	7倍かゆ さつまいもつぶし 野菜スープのつぶし	同	5倍かゆ 鶏肉の煮つぶし さつまいもつぶし 野菜スープのつぶし	パン +鶏肉きざみ
20	土	10倍かゆ スープ裏ごし	米 人参 じゃがいも 玉ねぎ	7倍かゆ スープつぶし	同	5倍かゆ スープつぶし	同
22	月	10倍かゆ フルーツおろし 煮魚ほぐし 大根煮物裏ごし	米 フルーツ ※白身魚 大根 人参 里芋 いんげん	7倍かゆ フルーツおろし 煮魚ほぐし 大根煮物つぶし	同	5倍かゆ フルーツきざみ 煮魚ほぐし 大根煮物つぶし	同
23	火	しらすかゆ 大根煮物裏ごし ほうれん草の裏ごし	米 しらす 人参 大根 里芋 ほうれん草	しらすかゆ フルーツつぶし 大根煮物つぶし ほうれん草つぶし	同	しらすかゆ フルーツきざみ 大根煮物つぶし ほうれん草きざみ	+ミンチ
24	水	10倍かゆ フルーツおろし キャベツ煮裏ごし フルーツおろし	米 玉ねぎ 人参 キャベツ トマトピューレ	7倍かゆ キャベツ煮つぶし フルーツおろし	+ひよこまめ	フルーツきざみ スパゲティくたくた煮 キャベツ甘酢きざみ	+ミンチ ケチャップ きゅうり
25	木	10倍かゆ 煮魚ほぐし さつまいも裏ごし ブロッコリー裏ごし	米 ※白身魚 さつまいも 人参 白菜 し汁 ブロッコリー	7倍かゆ 煮魚ほぐし さつまいもつぶし ブロッコリーつぶし	みだ	5倍かゆ 煮魚ほぐし さつまいもつぶし ブロッコリーきざみ	+豆乳
26	金	10倍かゆ 野菜みそ煮裏ごし フルーツおろし	米 大根 人参 芋 みそ フルーツ	7倍かゆ 野菜みそ煮つぶし フルーツつぶし	同	5倍かゆ 野菜みそ煮つぶし フルーツきざみ	+あげ +ミンチ
27	土	10倍かゆ やさいスープ裏ごし	米 キャベツ 玉ねぎ 人 参 ピーマン	7倍かゆ スープつぶし	同	5倍かゆ スープつぶし	同
29	月	さつまいもかゆ 人参裏ごし ふすま汁裏ごし	米 さつまいも いんげん 人参 豆腐 玉ねぎ	さつまいもかゆ 人参れんこん煮つぶし ふすま汁つぶし	+れんこん	さつまいもかゆ 人参れんこん煮つぶし ふすま汁つぶし	+鶏肉きざみ 卵
30	火	10倍かゆ 豆腐のつぶし煮 野菜煮の裏ごし	米 豆腐 人参 玉ねぎ	7倍かゆ 豆腐の野菜煮つぶし	同	5倍かゆ 豆腐の野菜煮つぶし	+ミンチ
31	水	10倍かゆ 野菜くず煮裏ごし	米 玉ねぎ 白菜 人参 ピーマン 片栗粉	7倍かゆ 野菜くず煮つぶし	同	5倍かゆ フルーツつぶし 野菜くず煮つぶし	+ミンチ +みかん缶