




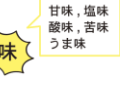











5月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	月	ごはん チンジャオロース トマトの中華風サラダ みそ汁	お茶 せんべい	じゃがいも、ごま油、片栗粉、砂糖、米、押麦	豚肉、麦みそ、油揚げ	ピーマン、トマト、もやし、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳 クラッカー	
2	火	おにぎり けんちんうどん ちくわとじゃがいもの磯部揚げ ゆで野菜	(手作り) コーンフックと フルーツのミルクかけ	ゆでうどん、じゃがいも、コーンフック、さといも、小麦粉、油、マヨネーズ、米	牛乳、豚肉、ちくわ、卵	バナナ、スナックえんどう、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、あおのり	お茶 ポーロ 	
3	水	憲法記念日	<p>★年齢に合わせた工夫をしましょう～口の中の変化と食べ方の工夫～★</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1歳すぎ…前歯が生えそろう。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るようになります。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す。目で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歳半すぎ…臼歯が生え始め、上下が噛み合う。離乳食が完了する時期。奥歯が生えそろうていないので、まだ上手に噛むことはできません。1歳半から3歳は、奥歯の生え具合に合わせて、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していたり、飲み込まずに口にためてしまうような時には食べやすい形状に変えながら、奥歯を使って噛むことができるように進めましょう。 ●3歳ごろ…乳歯が生えそろう。よく噛んで、唾液と混ぜ合わせ、味わう準備が整います。3歳以降は、噛むことが楽しくなるような食事に。歯が生えそろうて噛むことができるようになって、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。 					
4	木	みどりの日						
5	金	こどもの日						
6	土	ごはん そぼろ煮 土佐和え 	牛乳 クラッカー	じゃがいも、しらたき、油、砂糖、米、押麦	鶏ひき肉、牛乳、ちくわ、かにかまぼこ、かつお節	たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ	お茶 ウエハース 	
7	日	      						
8	月	ごはん 牛肉の甘辛煮 しらす和え すまし汁	牛乳 かりんとう	しらたき、干しそ、うめん、油、砂糖、米、押麦	焼き豆腐、牛肉、牛乳、かまぼこ、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、ねぎ	お茶 ウエハース	
9	火	ごはん 煮魚 きゅうりと春雨の酢の物 みそ汁	牛乳 (手作り) サンドイッチ	食パン、さつまいも、はるさめ、砂糖、マヨネーズ、マーガリン、米、押麦	白身魚、牛乳、卵、麦みそ、油揚げ、しらす干し	きゅうり、たまねぎ、しめじ、いちごジャム、ねぎ、しょうが、わかめ	お茶 ビスケット	
10	水	ごはん 肉じゃが 小松菜とツナのあえ物 	お茶 (手作り) たけのこおこわ	じゃがいも、米、もち米、しらたき、砂糖、三温糖、油、ごま油、押麦	牛肉、豚肉、ツナ	にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、たけのこ、干しいたけ、こんぶ	牛乳 クッキー	
11	木	ごはん レバーの甘煮 切干し大根のごま和え 果物	牛乳 せんべい	じゃがいも、板こんにやく、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖、ごま、米、押麦	鶏レバー、牛乳、かにかまぼこ	りんご、きゅうり、切り干しだいこん、しょうが	お茶 ポーロ	
12	金	ごはん 魚のピザ風 スナックえんどうのサラダ	牛乳 ビスケット	マヨネーズ、油、米、押麦	白身魚、牛乳、ハム、チーズ	スナックえんどう、たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ	お茶 クラッカー	
13	土	ごはん チャンプルー 中華スープ	お茶 クッキー	はるさめ、ごま油、砂糖、米、押麦	木綿豆腐、豚肉、卵、牛乳	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ	牛乳 せんべい	
14	日							
15	月	ごはん ハニーチキン スパサラダ スープ	牛乳 (手作り) 豆腐ドーナツ	じゃがいも、ホットケーキ粉、油、マヨネーズ、スバゲティ、はちみつ、ごま、米、押麦	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、ハム	キャベツ、たまねぎ、しめじ、コーン、きゅうり、にんじん、レモン、ねぎ	お茶 せんべい	
16	火	ごはん 野菜のかき揚げ ささみと切干大根の中華サラダ	牛乳 (手作り) フレンチトースト	食パン、小麦粉、さつまいも、油、砂糖、ごま、ごま油、米、押麦	卵、牛乳、牛乳、鶏ささ身、無塩バター	きゅうり、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、切り干しだいこん	お茶 クラッカー	

今治市医師会保育所エンゼル保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	水	ごはん ポークカレー 海藻サラダ 果物	牛乳 ビスケット	じゃがいも、カ レーウ、油、砂 糖、ごま油、米、 押麦	豚肉、牛乳、か にかまぼこ	りんご、たまねぎ、に んじん、きゅうり、 コーン、レモン、わか め	お茶 ポーロ
18	木	ごはん せんざんき ごぼうとコーンのサラダ 卵焼き	牛乳 (手作り) キャロットゼリー	油、砂糖、片栗 粉、マヨネーズ、 すりごま、米、押 麦	鶏もも肉、牛乳、 卵、ハム	にんじん、ごぼう、 きゅうり、コーン、レ モン、しょうが、かん てん	お茶 せんべい
19	金	ごはん 魚のフライ・タルタルソース ゆで野菜 もやしのごま酢あえ	牛乳 クッキー	マヨネーズ、油、 小麦粉、パン粉、 砂糖、ごま、米、 押麦	白身魚、牛乳、か にかまぼこ、卵、 ハム、牛乳	もやし、こまつな、ブ ロッコリー、にんじ ん、きゅうり、らっ きょう	お茶 ウエハース
20	土	ごはん ポトフ 小松菜のごまあえ	お茶 せんべい	じゃがいも、ご ま、米、押麦	豚肉、牛乳、ウイ ンナー、かにかま ぼこ	キャベツ、たまねぎ、 もやし、こまつな、に んじん	牛乳 クラッカー
21	日						
22	月	ごはん にんじんチャレンジ鶏つくね さきいかのサラダ 果物	お茶 (手作り) ピースごはん	米、マヨネーズ、 油、片栗粉、砂 糖、押麦	鶏ひき肉、さきい か、卵	バナナ、キャベツ、に んじん、きゅうり、た まねぎ、グリーンビー ス、ねぎ、ひじき、 しょうが、こんぶ	牛乳 ビスケット
23	火	ごはん 魚のムニエル チーズサラダ 果物	コーンフレーク	コーンフレーク、 小麦粉、マヨネー ズ、米、押麦	牛乳、さけ、チー ズ、ハム、バター	バナナ、トマト、きゅ うり	お茶 クッキー
24	水	ごはん 切干大根の炒め煮 じゃこ入りたまご焼き	牛乳 (手作り) レース入り蒸しパン	ホットケーキ粉、 砂糖、油、ごま、 米、押麦	卵、豚肉、牛乳、 さつま揚げ、油揚 げ、だいず、しら ず干し	にんじん、切り干しだ いこん、干しぶどう、 ねぎ、こんぶ	お茶 クラッカー
25	木	ごはん ハンバーグ コールスローサラダ きのこのスープ	牛乳 サモサ	パン粉、油、砂 糖、米、押麦、 じゃがいも、ぎょ うざの皮	豚ひき肉、牛ひき 肉、牛乳、卵、ハ ム	たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、りんご、に んじん、えのきたけ、 しめじ、コーン、ねぎ	お茶 ウエハース
26	金	ごはん さわらの照り焼き 鶏ささ身とそら豆のサラダ みそ汁	牛乳 (手作り) ポテトフライ	じゃがいも、油、 マヨネーズ、砂 糖、すりごま、 米、押麦	さわら、木綿豆 腐、鶏ささ身、麦 みそ、油揚げ	トマト、そらまめ、 きゅうり、えのきた け、コーン、ねぎ、あ おのり	お茶 クッキー
27	土	ごはん 回鍋肉 もやしのごま酢あえ	牛乳 クラッカー	砂糖、油、ごま、 米、押麦	豚肉、牛乳、か にかまぼこ、米みそ	キャベツ、もやし、 ピーマン、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、 こまつな	お茶 ポーロ
28	日						
29	月	おにぎり チャンボン ごぼうの甘辛揚げ	牛乳 バームクーヘン	ゆで中華めん、 油、片栗粉、砂 糖、米	卵、豚肉	ごぼう、キャベツ、も やし、たまねぎ、にん じん、ねぎ	お茶 せんべい
30	火	ごはん さばのカレー揚げ ひじきのミルクサラダ 果物	お茶 (手作り) 焼きうどん	小麦粉、油、マヨ ネーズ、片栗粉、 砂糖、米、押麦、 ゆでうどん	さば、豚肉、ハ ム、スキムミルク	りんご、にんじん、た まねぎ、きゅうり、 コーン、ひじき、キャ ベツ	牛乳 クラッカー
31	水	ごはん 筑前煮 炒り卵ときゅうりの酢の物	牛乳 味付けパン	じゃがいも、板こ んにゃく、油、砂 糖、米、押麦	鶏もも肉、牛乳、 卵、かにかまぼ こ、ちくわ	きゅうり、にんじん、 たけのこ、ごぼう、れ んこん	お茶 ビスケット

★「食べる機能」に合わせた食事を★

大人は食べるために必要な機能を備え、経験を積んでいるため意識しなくても上手に食べることができます。乳幼児期では食べる機能が未熟で経験も少ないため、上手に噛んだり、飲み込んだりすることができません。子どもたちは日々「口の中の変化（機能発達）」の影響を受けながら、新しい食べ物に挑戦しています。食事を楽しめるよう、周囲の大人たちは、おおらかな気持ちで見守っていきましょう。