







わんぱくだより 月号

ゆっくりよく噛むことの大切さ

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは、食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。「よく噛んで食べること」の目的は、食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。子どもの発達に合わせた食事支援を心がけましょう。

★「食べる機能」の発達について

離乳期以降、子どもの「食べる機能」は著しく発達します。子どもの「食べ方」をよく観察しましょう。

押しつぶし機能	すりつぶし・咀嚼機能	前歯でかじり取る機能
<p>口を閉じて舌と上あごで押しつぶす</p>  <p>【NG】口を開けて食べる 上手に噛めず丸飲みになる</p> 	<p>左右に動かしながら歯茎や歯ですりつぶす</p>  <p>【NG】ガチガチと上下に動く 上手に噛めない</p> 	<p>一口量を覚えて適量をかじり取りながら食べる</p>  <p>【NG】口に詰め込む 上手に噛めない・飲み込めない</p> 

★子どもの発達に合わせた食事

子どもにとって食事は「食べる教材」です。安全に無理なく食べられるように工夫しましょう。

- ひき肉のようにバラバラして口の中でまとりにくい場合は、片栗粉等を使ってまとめましょう。
- さつま芋やトマトのように皮が口の中に残ることを嫌がる場合は、皮をとって提供しましょう。
- パンのように唾液を吸う食材は、飲み物と一緒に提供しましょう。
- かじり取れるやわらかさの食材は、あえて大きのまま提供しましょう。
- 子どもが食べやすいやわらかさになるまでしっかりと加熱をしましょう。
- 蒸し焼きにするなど、しっかりと仕上げることを心がけましょう。
- ペラペラの食材など、子どもにとって食べにくい食材は、無理に提供することをやめましょう。

ペラペラの食材

レタスなど



硬い食材

イカ・エビなど



弾力の強い食材

かまぼこなど



★「ゆっくりよく噛む」メリット

噛むことは安全に食べるために重要なだけでなく、健康にも影響を与えます。

・脳の働きを活性化する
咀嚼により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の働きを活発にする



・言葉の発音をはっきりする
口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになる



・味覚の発達を促す
唾液がでて、食べ物そのものの味を感じることができる



・あごが発達する
咀嚼の刺激によりあごの骨が成長し、永久歯が正しく並ぶスペースができる



・胃腸の働きを助ける
唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる



・むし歯を予防する
唾液で歯を洗浄することができるため、口の中をきれいに保つことができる



・肥満を予防する
ゆっくりよく噛むことで、満腹感が生まれ、食べ過ぎを防ぐ



★「よく噛むこと」につながる食環境

人は食べ物を目にする、自然に唾液がでて、消化の準備を始めます。食事の時には、おもちゃやテレビなど、気がそれるものを遠ざけて、食事に集中できる環境を作ることが大切です。また、意欲的に食べるためには、空腹で食事の時間を迎えることも大切です。



★「ごはん」で練習

毎日食べているごはんは、意外に噛みごたえのある食品です。ごはんは、噛めば噛むほど甘みを感じることができるので、咀嚼の練習をするには最適です！

注目ポイント

- 一口量が適切かどうか確認しましょう。
- 食べ方を観察し、一口ごとに噛む回数を増やすように支援しましょう。
- 口の中に食べ物がなくなってから、次の一口を食べるようにすすめましょう。



飲み込むことを促すのはやめましょう。ゆっくりよく噛むことができれば、自然に飲み込むことができ口の中から食べ物がなくなります。



日付	後期献立名	後期材料名	後期PMおやつ	中期献立名	中期材料名
01 土	焼きうどん、すまし汁	うどん、ささ身、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、みりん、だしパック汁、ノ木綿豆腐、わかめ、だし汁、しょうゆ、ノハイハイ、	せんべい	焼きうどん、すまし汁	うどん、ささ身、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、みりん、だしパック汁、ノ木綿豆腐、わかめ、だし汁、しょうゆ、
03 月	ポークストロガノフ、トマトのツナ和え、フルーツ	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ、豆乳、水、米粉、ノトマト、ツナ水煮、しょうゆ、ノオレンジ、ノさつまいも、米、食塩、	いも粥	豆乳チキンリゾット、トマトのツナ和え、フルーツ	米、ささ身、たまねぎ、にんじん、食塩、豆乳、水、ノトマト、ツナ水煮、しょうゆ、ノオレンジ、
04 火	軟飯、みそ汁、鶏つくねの野菜あん	米、水、ノさといも、焼麩、だし汁、米みそ、ノ鶏ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、油、たまねぎ、コーン、だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉、ノハイハイ、	せんべい	全粥〜7倍粥、みそ汁、鶏つくねの野菜あん	米、水、ノさといも、焼麩、だし汁、米みそ、ノ鶏ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、油、たまねぎ、コーン、だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉、
05 水	パン、チキンの照り煮、やわらか野菜スープ	食パン、ノささ身、三温糖、しょうゆ、だし汁、片栗粉、ノブロッコリー、キャベツ、赤パプリカ、食塩、だし汁、ノ米、しらす干し、しょうゆ、	しらすおにぎり	パン粥、チキンの照り煮、やわらか野菜スープ	食パン、水、三温糖、ノささ身、三温糖、しょうゆ、だし汁、片栗粉、ノブロッコリー、キャベツ、赤パプリカ、食塩、だし汁、
06 木	ひじきやわらかごはん、みそ汁、魚のマリネ	米、水、ひじき、しょうゆ、ノ木綿豆腐、だし汁、みそ、ノカレイ、たまねぎ、黄パプリカ、酢、三温糖、食塩、ノかぼちゃ、豆腐、ホットケーキミックス、油、	かぼちゃの豆腐パンケーキ	全粥〜7倍粥、みそ汁、かぼちゃと魚の煮つけ	米、水、ノ木綿豆腐、だし汁、みそ、ノカレイ、かぼちゃ、しょうゆ、三温糖、だし汁、
07 金	軟飯、すまし汁、キャベツのそぼろみそ炒め	米、水、ノだいごん、わかめ、食塩、だし汁、ノ鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、みそ、しょうゆ、三温糖、ノハイハイ、	せんべい	全粥〜7倍粥、すまし汁、キャベツのそぼろみそ炒め	米、水、ノだいごん、わかめ、食塩、だし汁、ノ鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、みそ、しょうゆ、三温糖、
08 土	野菜そぼろ粥、フルーツ	米、鶏ひき肉、しょうゆ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ノオレンジ、ノハイハイ、	せんべい	野菜そぼろ粥、フルーツ	米、鶏ひき肉、しょうゆ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ノオレンジ、
10 月	チャブチェ丼、豆乳かぼちゃスープ	米、豚肉、しょうゆ、片栗粉、たまねぎ、ピーマン、にんじん、春雨、ごま油、しょうゆ、三温糖、片栗粉、ノかぼちゃ、たまねぎ、クリームコーン、豆乳、食塩、ノホットケーキミックス、にんじん、油、三温糖、	キャロットケーキ	ツナ野菜粥、豆乳かぼちゃスープ	米、ツナ水煮、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、ノかぼちゃ、たまねぎ、クリームコーン、豆乳、食塩、
11 火	軟飯、みそ汁、ハンバーグ、いんげんのごま和え	米、水、ノなす、だし汁、米みそ、ノ牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、食塩、ノいんげん、キャベツ、にんじん、しょうゆ、白ごま、だし汁、ノさつまいも、三温糖、ホットケーキミックス、	ふわふわおにまんじゅう	全粥〜7倍粥、みそ汁、ハンバーグ、野菜の煮物	米、水、ノなす、だし汁、米みそ、ノ鶏ひき肉、たまねぎ、食塩、ノいんげん、キャベツ、にんじん、しょうゆ、だし汁、
12 水	軟飯、わかめスープ、鶏肉のトマトソース煮、バイクドポテト	米、水、ノわかめ、ねぎ、コーン、だし汁、しょうゆ、ノささ身、たまねぎ、赤パプリカ、食塩、ホールトマト、三温糖、ノじゃがいも、油、食塩、ノハイハイ、	せんべい	全粥〜7倍粥、わかめスープ、鶏肉のトマトソース煮、バイクドポテト	米、水、ノわかめ、ねぎ、コーン、だし汁、しょうゆ、ノささ身、たまねぎ、赤パプリカ、食塩、ホールトマト、三温糖、ノじゃがいも、油、食塩、
13 木	軟飯、さけの塩焼き、みそ汁	米、水、ノ鮭、食塩、ノわかめ、焼麩、だし汁、みそ、ノかぼちゃ、水、しょうゆ、三温糖、	大学かぼちゃ	全粥〜7分粥、みそ汁、かれいのかぼちゃ和え	米、水、ノわかめ、焼麩、だし汁、みそ、ノカレイ、かぼちゃ、食塩、
14 金	トマトおじや、鶏団子のとろみ煮、豆乳コーンシチュー	米、だし汁、こまつな、ミニトマト、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、食塩、しょうゆ、片栗粉、だし汁、ノ豆腐、たまねぎ、豆乳、クリームコーン、ノホットケーキミックス、三温糖、きな粉、水、	きなこ蒸しパン	トマトおじや、鶏団子のとろみ煮、豆乳コーンシチュー	米、だし汁、こまつな、ミニトマト、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、食塩、しょうゆ、片栗粉、だし汁、ノ豆腐、たまねぎ、豆乳、クリームコーン、
15 土	豚丼、フルーツ	米、豚肉、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、油、しょうゆ、片栗粉、ノオレンジ、ノハイハイ、	せんべい	鶏そぼろ野菜粥、フルーツ	米、鶏ひき肉、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、油、しょうゆ、片栗粉、ノオレンジ、

日付	後期献立名	後期材料名	後期PMおや	中期献立名	中期材料名
17月	マーボー丼,中華スープ,ポテトサラダ	米、豚ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、ごま油、米みそ、三温糖、片栗粉、/だいこん、わかめ、食塩、/じゃがいも、きゅうり、コーン、ツナ水煮、三温糖、食塩、/ハイハイ、	せんべい	豆腐味噌粥,中華スープ,ポテトサラダ	米、木綿豆腐、ねぎ、米みそ、/だいこん、わかめ、食塩、/じゃがいも、きゅうり、コーン、ツナ水煮、三温糖、食塩、
18火	焼きとうもろこしご飯,みそ汁,チンゲン菜の挽肉炒め	米、とうもろこし、しょうゆ、/にんじん、だし汁、米みそ、/豚ひき肉、ちんげん菜、たまねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、三温糖、片栗粉、/さつまいも、三温糖、	スイートポテト	全粥~7倍粥,みそ汁,チンゲン菜のとりみ炒め	米、/にんじん、だし汁、米みそ、/ちんげん菜、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、三温糖、片栗粉、
19水	パン,ミネストローネ,バナナ	食パン、/ツナ水煮、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、油、食塩、/バナナ、/ハイハイ、	せんべい	パン粥,ミネストローネ,バナナ	食パン、水、三温糖、/ツナ水煮、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、油、食塩、/バナナ、
20木	くたくたうどん,カレイの塩焼き,かぼちゃのだし煮	うどん、たまねぎ、ほうれんそう、だし汁、しょうゆ、三温糖、/カレイ、/かぼちゃ、しょうゆ、だし汁、/米、にんじん、しょうゆ、	にんじんにぎり	くたくたうどん,カレイの塩焼き,かぼちゃのだし煮	うどん、たまねぎ、ほうれんそう、だし汁、しょうゆ、三温糖、/カレイ、/かぼちゃ、しょうゆ、だし汁、
21金	軟飯,くずしポテトスープ,ピーマンのカラフル焼き	米、水、/じゃがいも、キャベツ、にんじん、牛乳、食塩、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、食塩、片栗粉、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、/ハイハイ、	せんべい	全粥~7倍がゆ,くずしポテトスープ,ピーマンのカラフル焼き	米、水、/じゃがいも、キャベツ、にんじん、牛乳、食塩、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、食塩、片栗粉、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、
22土	味噌そぼろあんかけそうめん,フルーツ	そうめん、ツナ水煮、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン、みそ、三温糖、片栗粉、/バナナ、/ハイハイ、	せんべい	味噌そぼろあんかけそうめん,フルーツ	そうめん、ツナ水煮、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン、みそ、三温糖、片栗粉、/キウイフルーツ、
24月	そぼろ丼,くずし豆腐汁,スティックきゅうり	米、鶏ひき肉、ほうれんそう、だし汁、しょうゆ、/豆腐、ねぎ、だし汁、しょうゆ、/きゅうり、しょうゆ、だし汁、/食パン、グラニュー糖、油、	きなこトースト	そぼろ粥,くずし豆腐汁,スティックきゅうり	米、鶏ひき肉、ほうれんそう、だし汁、しょうゆ、/豆腐、ねぎ、だし汁、しょうゆ、/きゅうり、しょうゆ、だし汁、
25火	かぼちゃ粥,すまし汁,さわらの蒸しみそ焼き	米、水、かぼちゃ、/だいこん、ねぎ、だし汁、しょうゆ、/さわら、米粉、油、米みそ、三温糖、/米、豚ひき肉、にんじん、しょうゆ、	混ぜごはん	かぼちゃ粥,すまし汁,かれいの蒸し味噌焼き	米、水、かぼちゃ、/だいこん、ねぎ、だし汁、しょうゆ、/カレイ、米粉、油、米みそ、三温糖、
26水	しらすごはん,みそ汁,鶏肉のとりみ煮	米、しらす干し、/焼麩、わかめ、だし汁、みそ、/ささ身、しょうゆ、三温糖、片栗粉、だし汁、/ハイハイ、	せんべい	しらす粥,みそ汁,鶏肉のとりみ煮	米、しらす干し、/焼麩、わかめ、だし汁、みそ、/ささ身、しょうゆ、三温糖、片栗粉、だし汁、
27木	軟飯,野菜のすまし汁,カレイのごま焼き	米、水、/だいこん、にんじん、ねぎ、だし汁、しょうゆ、/カレイ、しょうゆ、みりん、白ごま、/ホットケーキミックス、じゃがいも、水、三温糖、油、	ポテト蒸しパン	全粥~7倍粥,野菜のすまし汁,カレイのつけ焼き	米、水、/だいこん、にんじん、ねぎ、だし汁、しょうゆ、/カレイ、しょうゆ、みりん、
28金	トマトライス,はるさめサラダ	米、ツナ水煮、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、三温糖、片栗粉、/春雨、きゅうり、ごま油、酢、しょうゆ、三温糖、/ハイハイ、	せんべい	トマトリゾット,はるさめ和え	米、ツナ水煮、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、/春雨、きゅうり、しょうゆ、三温糖、
29土	みそ炒め丼,オレンジ	米、豚肉、キャベツ、ピーマン、赤パプリカ、ねぎ、油、みそ、しょうゆ、三温糖、片栗粉、/オレンジ、/ハイハイ、	せんべい	みそ炒め丼,オレンジ	米、ツナ水煮、キャベツ、ピーマン、赤パプリカ、ねぎ、油、みそ、しょうゆ、三温糖、片栗粉、/オレンジ、

- ★ 給食で提供する食材は、ご家庭で事前にお試しいただきますようご協力をお願い致します。
- ★ 天候や仕入れ状況にひよ、やむを得ず食材を変更する場合があります。

組 氏名

令和6年6月 幼児食献立表  miraiこども園

日	曜日	時間帯	献立	材 料 名				牛乳 (0~2歳児 のみ)
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
01	土	昼食	焼きうどん 豆腐とわかめのすまし汁	うどん、サラダ油	豚肉、かつお節 木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん わかめ	しょうゆ、みりん、食塩 だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳
		午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子		牛乳 ゼリー			
03	月	昼食	ポークストロガノフ トマトのツナマヨかけ フルーツカクテル	米、米粉、サラダ油 マヨドレ	豚肉、豆乳 ツナ水煮	たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ トマト	しょうゆ みかん、もも、パイナップル	牛乳
		午後おやつ	牛乳 みたらしいもち		牛乳		しょうゆ	
04	火	昼食	鮭ごまごはん みそ汁 鶏つくねの野菜カレーあん	米 さといも、焼麩 片栗粉、サラダ油	鮭フレーク、白ごま みそ 鶏ひき肉	ねぎ たまねぎ、えのきだけ、コーン	だし汁 しょうゆ	牛乳
		午後おやつ	牛乳 チヂミ		牛乳		しょうゆ、食塩	
05	水	昼食	パン コーンポタージュース ケチャップチキン 蒸し野菜サラダ	ロールパン 片栗粉、サラダ油、三温糖 オリーブオイル、三温糖	牛乳 鶏肉	キャベツ、ブロッコリー、赤パプリカ	酢、食塩	牛乳
		午後おやつ	牛乳 苺しらすおにぎり		牛乳		しょうゆ	
06	木	昼食	御飯 みそ汁 さばの甘酢野菜カレー ひじき煮	米 サラダ油、三温糖、片栗粉 ごま油、三温糖	木綿豆腐、みそ、油揚げ さば、さば 大豆水煮、ツナ水煮	なめこ たまねぎ、黄パプリカ にんじん、ひじき	だし汁 酢、酒、食塩 だし汁、みりん、しょうゆ	牛乳
		午後おやつ	牛乳 かぼちゃの豆腐パンケーキ		牛乳		かぼちゃ	
07	金	昼食	御飯 中華スープ 豚肉とキャベツのみそ炒め キャロットラペ	米 ごま油 サラダ油、三温糖 三温糖、オリーブオイル	豚肉、みそ	だいこん、えのきだけ、わかめ キャベツ、たまねぎ、赤パプリカ、ピーマン、ねぎ	鶏ガラスープ素、食塩 酢、食塩	牛乳
		午後おやつ	牛乳 ぼたぼた焼き		牛乳		みかん、にんじん	
08	土	昼食	てりやき野菜丼 フルーツ	米、サラダ油、片栗粉	鶏肉	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん もも	みりん、しょうゆ、酒	牛乳
		午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子		牛乳		ゼリー	
10	月	昼食	チャプチェ丼 豆乳かぼちゃスープ フルーツカクテル	米、香辛料、ごま油、片栗粉、三温糖	豚肉 豆乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん かぼちゃ、クリームコーン、たまねぎ	酒、しょうゆ、鶏ガラスープ素 鶏ガラスープ素、食塩	牛乳
		午後おやつ	牛乳 キャロットオレンジケーキ		牛乳		みかん、もも、パイナップル	
11	火	昼食	御飯 みそ汁 ハンバーグ いんげんのごま和え	米 片栗粉	米みそ、油揚げ 豚ひき肉、牛ひき肉	なす、えのきだけ たまねぎ キャベツ、にんじん、いんげん	だし汁 酒、食塩、おろしにんにく、こしょう しょうゆ	牛乳
		午後おやつ	牛乳 もちもちおにまんじゅう		牛乳		食塩	

日	曜日	時間帯	献立	材 料 名				牛乳 (0~2歳児 のみ)
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
12	水	昼食	御飯 わかめスープ 鶏肉のトマトソース煮 バイクドポテト	米 サラダ油、片栗粉、三温糖	鶏肉	もやし、ねぎ、コーン、わかめ たまねぎ、ホールトマト、赤パプリカ	鶏ガラスープ素、食塩 あおのり 食塩	牛乳
		午後おやつ	牛乳 ひとくりゼリー ばりんこ		牛乳		ひとくちゼリー ばりんこ	
13	木	昼食	御飯 みそ汁 さけの塩焼き もやしのカレー酢和え	米 砂糖	米みそ、油揚げ 鮭、鮭	こまつな、しめじ もやし、きゅうり	だし汁 食塩 酢、食塩、カレー粉	牛乳
		午後おやつ	牛乳 大学かぼちゃ		牛乳		サラダ油、三温糖 黒ごま かぼちゃ しょうゆ	
14	金	昼食	御飯 豆乳コーンシチュー ハニースパイシーチキン 焼きトマト	米 米粉 片栗粉 サラダ油	豆乳、豆腐、ベーコン 鶏肉	たまねぎ、クリームコーン、えのきだけ マーマレード ミニトマト	鶏ガラスープ素、食塩 しょうゆ、食塩、おろしにんにく、カレー粉	牛乳
		午後おやつ	牛乳 チーズスフレ		牛乳		チーズスフレ	
15	土	昼食	豚丼 フルーツ	米、サラダ油、片栗粉	豚肉	たまねぎ、えのきだけ、こまつな、にんじん、ねぎ	しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが みかん	牛乳
		午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子		牛乳		雪の宿 ゼリー	
17	月	昼食	野菜マーボー丼 中華スープ ポテトサラダ	米、サラダ油、三温糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	なす、にんじん、ねぎ だいこん、わかめ きゅうり、コーン	しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが 鶏ガラスープ素、食塩 食塩	牛乳
		午後おやつ	牛乳 サッポロポテト		牛乳		ごま油 白ごま ツナ水煮	
18	火	昼食	焼きとうもろこしご飯 みそ汁 チンゲン菜の豚肉炒め ヨーグルト	米 ごま油、三温糖、片栗粉	豚ひき肉	とうもろこし もやし、にんじん ちんげん菜、たまねぎ、にんじん、エリンギ	しょうゆ だし汁 しょうゆ、鶏ガラスープ素、酒、おろししょうが	牛乳
		午後おやつ	牛乳 パイン入りスイートポテト		牛乳		さつまいも、砂糖 バター、黒ごま パイナップル	
19	水	昼食	パン ミネストローネ かじぎの揚げ焼き バナナ	メープルロールパン サラダ油 片栗粉、サラダ油	ベーコン かじぎ、かじぎ	鶏ガラスープ素、食塩、おろしにんにく、パセリ しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳	
		午後おやつ	牛乳 ゼリー		牛乳			バナナ ゼリー
20	木	昼食	きつねうどん カレイのゆかり焼き かぼちゃの揚げ浸し	うどん、砂糖 サラダ油、三温糖	油揚げ カレイ、カレイ	たまねぎ、ほうれん草、にんじん かぼちゃ	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 ゆかり だし汁、しょうゆ	牛乳
		午後おやつ	牛乳 菜飯おにぎり		牛乳		米 刻みのり	

日	曜	時間帯	献立	材 料 名				午前および 午後のおやつ (0歳児を除く のみ)
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
21	金	昼食	御飯 カレーポテトスープ ピーマンのからフル焼き 野菜のツナサラダ	米 じゃがいも 片栗粉、サラダ油 マヨドレ	ウィンナー(ウイニー) 豚ひき肉、木綿豆腐 ツナ缶	しめじ キャベツ、にんじん	鶏ガラスープ素、食塩、カレー粉 ケチャップ、食塩、こしょう しょうゆ	牛乳
		午後おやつ	牛乳 ベジたべる	ベジたべる	牛乳			
22	土	昼食	味噌そばあんかけ麺 フルーツ	味噌そばのめん、三温糖、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、みそ	たまねぎ、ごまつな、にんじん、コーン バナナ	酒、鶏ガラスープ素	牛乳
		午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子		牛乳	ゼリー		
24	月	昼食	三色そばろ丼 くずし豆腐汁 きゅうりとみかんの酢の物	米、砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖	鶏ひき肉、凍り豆腐 豆腐	ほうれんそう、コーン ねぎ きゅうり、みかん、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、白だし、おろししょうが だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 酢、しょうゆ	牛乳
		午後おやつ	牛乳 フレンチトースト	グラニュー糖、食パン	牛乳、卵、バター			
25	火	昼食	御飯 すまし汁 さわらの蒸しみそ焼き かぼちゃの甘煮	米 三温糖、サラダ油、米粉 三温糖	油揚げ みそ、さわら、さわら	だいこん、ねぎ もやし かぼちゃ	だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、酒、おろししょうが だし汁、しょうゆ	牛乳
		午後おやつ	牛乳 チャーハンおにぎり	米	豚ひき肉、白ごま	にんじん	しょうゆ、酒、食塩	
26	水	昼食	しらす香り混ぜ寿司 みそ汁 鶏肉の照り焼き	米 焼酎 三温糖、片栗粉	しらす干し、白ごま みそ 鶏肉	きぬさや、のり なめこ、わかめ ブロッコリー	すし酢、ゆかり だし汁 しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩	牛乳
		午後おやつ	牛乳 ゆでとうもろこし きなこもち	きなこもち	牛乳	とうもろこし	食塩	
27	木	昼食	御飯 五目汁 カレイのごま焼き じゃが芋きんぴら	米 サラダ油、片栗粉 フライドポテト、サラダ油、三温糖	油揚げ、凍り豆腐 白ごま、カレイ、カレイ	だいこん、にんじん、ねぎ ごぼう、えだまめ	だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、しょうゆ しょうゆ、食塩	牛乳
		午後おやつ	牛乳 フルーツクラッシュゼリー		牛乳	パイナップル、ゼリー		
28	金	昼食	カレーライス はるさめサラダ 野菜ジュース	米、じゃがいも、サラダ油 春雨、三温糖、ごま油	鶏肉 ハム	たまねぎ、にんじん、りんごジャム きゅうり	カレールーウ、おろしにんにく しょうゆ、酢	牛乳
		午後おやつ	のむヨーグルト 誕生日ケーキ		コアコア飲むヨーグルト			
29	土	昼食	みそ炒め丼 フルーツ	米、サラダ油、片栗粉、三温糖	豚肉、みそ	キャベツ、ピーマン、ねぎ オレンジ	酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳
		午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	おととと	牛乳	ゼリー		

★午前および午後のおやつは、乳児クラスのみ提供になります。

★天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。

組 氏名