



# 令和4年度 6月献立



認定こども園 ミライズそら

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
1	すい ごはん さばのみそに きゅうりのとさあえ とうふのすましじる	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゆう ★じゃがいももち	米 砂糖 ★じゃが芋 ★片栗粉	鯖・味噌 かつお節 豆腐・わかめ	生姜 きゅうり・梅干し 玉ねぎ・人参・ねぎ	酒・みりん・醤油 酢・塩・かつおだし 昆布だし ★コンソメ
2	もく ～かみかみこんだて～ むぎごはん ぎゅうにくとごぼうのあまからに ひじきいりたまごやき おれんじ	牛乳 チーズ	ぎゅうにゆう ★だいがかくぼちや	米・押し麦 こんにやく・砂糖 ★油★黒ごま	牛肉・生揚げ 卵・ひじき・かにかま	ごぼう・玉ねぎ・人参 ねぎ オレンジ★かぼちゃ	塩・醤油・みりん 酒・かつおだし
3	きん まーぼーどん はるさめのすのもの ばなな	牛乳 アンパンマンせんべい	ぎゅうにゆう びすこ	米・ごま油・片栗粉 春雨・砂糖・すりごま 油	豆腐・豚ひき肉・味噌 ハム	玉ねぎ・人参・しいたけ・ねぎ 生姜・にんにく・きゅうり コーン・バナナ	醤油・酒 塩・テンメンジャン 鶏がら・酢
4	ど はやしらいす ばなな	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゆう あんぼんまんせんべい	米・油・じゃが芋	牛肉	玉ねぎ・人参 バナナ	ハヤシルウ こしょう・コンソメ
6	げつ ごはん ぶたにくのあまずあえ きゃべつのごまよあえ だいこんのみそじる	牛乳 アンパンマンせんべい	ぎゅうにゆう かるしうむせんべい	米 片栗粉・油・砂糖 すりごま・マヨネーズ	豚肉 竹輪 油揚げ・わかめ・味噌	キャベツ・小松菜・人参 大根・人参	酢・醤油・みりん 塩 煮干しだし
7	か ごはん・いりこふりかけ こうやどうふのたまごとじ ほうれんそうのおひたし おれんじ	牛乳 チーズ	ぎゅうにゆう ★ぎょうざのかわ せんべい	米・いりごま 砂糖・油 ★餃子の皮★粉チーズ ★グラニュー糖	いりこ・かつお節・青のり 卵・高野豆腐・鶏肉・かまぼこ ちりめんじゃこ・かつお節	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・もやし おれんじ	塩・醤油・みりん 酒・かつおだし 煮干しだし
8	すい ごはん さけのむにえる ばすたさらだ やさいすーぷ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゆう かるしうむえはーす	米 バター・小麦粉 スパゲティ じゃが芋	鮭・ツナ	きゅうり・キャベツ・人参 玉ねぎ・チンゲン菜	塩・こしょう しそふりかけ コンソメ
9	もく おべんとうび	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゆう ★どらやき	★ホットケーキ粉 ★つぶあん ★油	★牛乳★卵 ★生クリーム		★みりん
10	きん ごはん さわらのかばやき(1~2歳児) いわしのかばやき(3~5歳児) きゅうりとささみのうめさらだ かきたまじる	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゆう ぼたぼたやき	米 片栗粉・油・砂糖 すりごま	鯖・鯛 ささみ・わかめ 卵・豆腐	生姜 きゅうり・もやし・梅干 人参・ねぎ	醤油・みりん・酒 かつおだし 昆布だし・塩
11	ど かれーらいす ばなな	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゆう びすこ	米・油 じゃが芋	鶏肉	人参・玉ねぎ バナナ	カレー粉・コンソメ カレールウ・こしょう
13	げつ さけのちらしずし ぼてとぼーる ふのすましじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゆう あんぼんまんせんべい	米・砂糖・いりごま じゃが芋・油 麩	鮭フレーク・卵・海苔 ツナ	きゅうり・人参 コーン・パセリ粉 えのき茸・ほうれん草	酢・塩・みりん コンソメ・かつおだし 昆布だし・醤油
14	か むぎごはん にくじゃが とうふのかいせんちぢみ ばなな	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゆう てつぶらうえはーす	米・押し麦 じゃが芋・こんにやく・油 砂糖・お好み焼き粉 ごま油	牛肉 卵・豆腐・えび・ひじき	玉ねぎ・人参・いんげん にら バナナ	醤油・みりん 酒・煮干しだし かつおだし 鶏がら
15	すい ごはん さばのしおやき かぼちゃのそぼろあん とうふのみそじる	牛乳 アンパンマンせんべい	ぎゅうにゆう ★ぼつぷこーん	米 砂糖・油・片栗粉 ★ポップコーン豆	鯖 鶏ひき肉 豆腐・油揚げ・わかめ・味噌	かぼちゃ・グリーンピース 人参・ねぎ	塩・醤油・みりん 酒 煮干しだし
16	もく じゃーじゃーめん むししゅうまい ばなな	牛乳 チーズ	ぎゅうにゆう ★きなこーすと	中華麺・砂糖・油 片栗粉・いりごま★バター ★食パン★きな粉	豚ひき肉・味噌 焼売	玉ねぎ・人参・しいたけ・たけのこ にんにく・生姜・きゅうり バナナ	醤油・酒 鶏がら
17	きん ごはん にくどうふ きりほしだいこんのごますあえ きうい	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゆう ほしたべよ (やさいあじ)	米 麩・砂糖 すりごま	牛肉・焼き豆腐 ちりめんじゃこ・わかめ	玉ねぎ・人参・えのき茸・ねぎ 切り干し大根・きゅうり キウイ	醤油・みりん・酒 酢
18	ど たまごとじどん ばなな	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゆう みれーびすけつと	米・砂糖	卵・竹輪	人参・玉ねぎ・バナナ ねぎ	かつおだし 醤油・みりん・酒・塩

★印は手作りおやつです。

\* 献立表は両面となっています。裏面もご覧ください。

\* 初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べさせてくださいますようお願いいたします。

\* 献立の内容を都合により変更する場合があります。ご了承ください。(クッキング保育や野菜の収穫等)

\* 土曜日の給食は、アレルギー食、離乳食の対応はしていません。

※アガーとは海藻などを原料とする植物性ゼリーの素です。



# 令和4年度 6月の献立

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
20	げつ ごろつけぱん みねすとりーね ばなな	牛乳 アンパンマンせんべい	★ちーずおかか おにぎり	コッペパン・油 じゃが芋・マカロニ 砂糖★米	コロッケ 豚肉 ★チーズ★かつお節	キャベツ 玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく バナナ	ケチャップ・ソース みりん・塩・こしょう コンソメ★醤油
21	か ごはん だいこんとぶたにくのもの きゃべつのつなまよあえ おれんじ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米 砂糖 マヨネーズ	豚肉・焼き豆腐 ツナ	大根・人参・しいたけ・いんげん キャベツ・きゅうり オレンジ	醤油・みりん・酒 かつおだし 塩・こしょう
22	すい ごはん さわらのふらい・たるたるそーす ぶろっこりー かれーすーぶ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★すなっふ	米・マヨネーズ 小麦粉・パン粉・油 じゃが芋 ★麩★砂糖★バター	鰯・卵 鶏肉★きな粉	玉ねぎ・レモン果汁・パセリ粉 ブロッコリー キャベツ・人参	塩・こしょう コンソメ カレールウ
23	もく ～まめまめこんだて～ えだまめとしそのごはん ぎせいどうふ むしさつまいも きゃべつのみそしる	牛乳 いわしっこ	★ぎゅうにゅうもち	米 さつま芋 砂糖 ★片栗粉	枝豆 豆腐・鶏ひき肉・卵・ひじき 油揚げ・わかめ・味噌 ★牛乳★きな粉	しいたけ・人参・いんげん キャベツ	しそふりかけ 醤油・みりん 酒・塩 煮干しだし
24	きん ごはん さわらのみそやき ぼてとさらだ えのきのすましる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう みれーびすけつと	米 砂糖 じゃが芋・マヨネーズ	鰯・味噌 ハム	生姜 きゅうり・人参 玉ねぎ・えのき茸・小松菜	みりん・酒 塩・こしょう 醤油・かつおだし 昆布だし
25	ど つなびらふ わかめすーぶ	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米 じゃが芋	ツナ わかめ	玉ねぎ・ミックスベジタブル 人参	コンソメ・バター・こしょう 鶏がら・醤油・みりん
27	げつ ちきんかれー ひじきさらだ おれんじ	牛乳 いわしっこ	★ふるーちえ (いちごあじ)	米・油・じゃが芋 ごま油・砂糖	鶏肉 大豆・ひじき・ちりめんじゃこ チーズ★牛乳	玉ねぎ・人参 にんにく・きゅうり オレンジ	カレー粉・コンソメ カレールウ・塩・酢 ★フルーチェの素
28	か むぎごはん おこのみやきふうたまごやき じゃがいものいためもの きりぼしだいこんのみそしる	牛乳 アンパンマンせんべい	ぎゅうにゅう ★くらっかーさんど	米・押し麦 マヨネーズ じゃが芋・バター ★クラッカー	卵・豚ひき肉・豆腐 青のり・かつお節・ベーコン 油揚げ・味噌	キャベツ・ねぎ 人参・ピーマン 切り干し大根・玉ねぎ・ねぎ	鶏がら・コンソメ お好み焼きソース 塩・こしょう・煮干しだし ★ブルーベリージャム
29	すい ごはん ししゃものからあげ ばんばんじー こーんすーぶ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★いちごむしぼん	米 片栗粉・油・ごま油 すりごま・砂糖 ★ホットケーキ粉	ししゃも ささ身・味噌 わかめ★豆乳	生姜 きゅうり・もやし コーン・玉ねぎ・人参	醤油・塩・酒 酢・こしょう 鶏がら ★いちごジャム
30	もく ～たんじょうかいこんだて～ わかめごはん みーとろーふ ぶろっこりー たまごすーぶ	牛乳 バナナ	★あじさいぜりー	米 パン粉・片栗粉・油 砂糖	わかめふりかけ 牛ひき肉・豚ひき肉 豆腐・チーズ 卵	玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草・人参	塩・こしょう ナツメグ・ソース ケチャップ・コンソメ ★アガー★カルピス ★ぶどうジュース

## ★年齢に合わせた工夫をしましょう

・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摂食機能発達において重要な役割を持っています。目で見て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歳半から3歳は奥歯を使って噛むことができる食事に。

この時期は、奥歯が生える状態に合わせて、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」に丸のみをしていたり、飲み込みずりに口に食べ物をためてしまうような時には「まだ早かったな。」と察して、食べやすい形状に変えてあげましょう。

・3歳以降は、噛むことが楽しくなるような食事に。

歯が生えそろって噛むことができるようになってからも、噛む力がまだ十分ではなく、たくさん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。



## 「食べる機能」に合わせた食事

### ★子どもの口の中はどうなっているの？

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、誰もが意識せずとも上手に食べることができます。その一方で、子どもは未熟で経験が少ないため、噛むことが苦手です。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。周囲の大人は、頑張っている子どもをおおらかな気持ちで見守りましょう。



### 【口の中の変化】

・前歯が生えそろうのは1歳過ぎ

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。

・臼歯が生え始め、上下が噛み合うのは1歳半すぎ

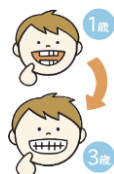
離乳食が終わる時期ですが、奥歯が生えそっていないので、上手に噛むことはできません。

・乳歯が上下生えそろうのは3歳ごろ

生えそった乳歯でよく噛んで、唾液と混ぜ合わせ、味わう準備が整います。

### ★いつから大人と同じものが食べられるの？

6歳までは、食べる機能の習熟期と捉えて、対応するのがよいでしょう。乳幼児期の食の問題として「偏食」があげられますが、機能発達面からの「食べにくさ」が原因となっていることもあります。歯が生えそろうことで、噛むことができるようになりますが、実際には、口に取り込まれた食べ物を、その特徴に合わせて、噛む力や回数などを変えながら、上手にすりつぶす必要があります。これは食経験を重ねることで獲得できるものです。



噛んで味を楽しむ 噛みつぶされた食品の香りを感じ取る(戻り香) 噛みつぶ際に出る骨伝導音を楽しむ

ミライズさらでは、意図的に「かみかみ献立」を献立表に明記しています。ご家庭でも、月齢に応じた、しっかり噛める食材や調理方法を取り入れて下さいね♡