

日 曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
1 火	ごはん 牛乳 カレーライス(じゃがいも煮) ポイルウインナー グリーンサラダ ミニゼリーりんご	牛乳 豚肉 ポークファンク	米 じゃがいも 米粉カレー ドレッシング ゼリー	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ りんご	がんばれ野菜家族	こつぶじゃがあられ ぶどうジュース100ml
2 水	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き けんちん汁 磯和え	牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ 豆腐 のり	米 さといも さとう	にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ もやし はくさい こまつな	ブルーチェ いちご 牛乳	お米deメールマフィン
3 木	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン ごぼう入りつくね フルーツゼリー和え	牛乳 鶏き豚 ごぼう入りつくね	中華めん ゼリー	にんじん メンマ とうもろこし キャベツ もやし ねぎ いちご 黄桃 和梨 みかん パイ	にんじんせんべい	ミレービスケット 牛乳100ml
4 金	ごはん 牛乳 鶏そぼろ丼 白みそ汁 青菜和え オレンジ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん しょうが だいこん ねぎ きゅうり はくさい キャベツ 広島菜 京菜 大根葉 オレンジ	ポトとほうれん草の おせんべい	Ca&鉄入りおこめリング 甘しょようゆ味
5 土	うどん 牛乳100ml 五目うどん ももゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 干しいたけ もも	ソフトな塩せん	二色あられ ミニわかめちゃん
7 月	白玉うどん 牛乳 おぼろみそめん さんまみぞれ煮 ごま和え	牛乳 豚肉 かたくり粉 かまぼこ みそ	白玉うどん かたくり粉 さとう ごま	にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ しょうが ほうれん草 はくさい もやし	アンパンマンの ペビーせんべい	さつまポテト
8 火	ごはん 牛乳 中華飯 わかめスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 なたと 鶏肉 豆腐 わかめ	米 ごま油 かたくり粉 ゼリー	たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく だいこん たら とうもろこし ぶどう りんご みかん パイン	乗来ふんわりせんべい	チーズ蒸しケーキ
9 水	ごはん 牛乳 豆腐の包み焼き 豚汁 しそひじき和え	牛乳 豚肉 みそ 和風豆腐の包み焼き 油揚げ ひじき	米 さといも	ごぼう だいこん ねぎ はくさい キャベツ もやし にんじん しその実	オレンジ	たべっ子BABY 白ぶどう&ほうれん草 ジュース125ml
10 木	ごはん 牛乳 五目ごはん 白身フライ(いわしオレンジ煮) すまし汁 メロン	牛乳 鶏肉 ホキホキパン粉フライ かまぼこ 豆腐	米 揚げ油 さとう サラダ油	たけのこ ごぼう 干しいたけ にんじん いんげん はくさい えのきたけ みつば メロン	ハイハイ	豆乳プリン
11 金	ハイジ 牛乳 照り焼きチキン ホワイトスープ フレンチサラダ	牛乳 照り焼きチキン ベーコン	ハイジ じゃがいも さとう サラダ油 米粉ホイトルウ	にんじん たまねぎ えだまめ ブロッコリー キャベツ きゅうり 黄ピーマン	かぼちゃポーロ	銀シャリ おにぎりせんべい りんごジュース100ml
12 土	うどん 牛乳100ml きつねうどん やさしいゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ みかん	ソフトな小魚せん	つぶせんべい はっぴーラムネ
14 月	ごはん 牛乳 いわし梅煮 沢煮焼 おほか和え	牛乳 豚肉 いわし梅煮 油揚げ かまぼこ かつお節	米 さとう	干しいたけ たけのこ だいこん みつば にんじん はくさい ほうれん草 もやし	野菜入りソフトせん	お米deりんごタルト
15 火	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース 合わせみそ汁 新香和え	牛乳 豆腐 油揚げ ハンバーグ わかめ みそ	米 さとう かたくり粉 じゃがいも	だいこん ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬け	バナナ	アンパンマンのソフトせんべい 野菜&フルーツジュース100ml
16 水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 華風スープ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ たら にんにく しょうが たまねぎ はくさい とうもろこし もやし だいこん チンゲンサイ	赤ちゃんせんべい	ひこうきビスケット
17 木	冷やし白玉うどん 牛乳 冷やしうどん ササミフライ(魚角煮) 五目煮豆 パインアップル	牛乳 ハム 大豆 ポトとお米のさきみカツ わかめ 鶏肉 はんぺん	冷やし白玉うどん 揚げ油 さとう	キャベツ もやし きゅうり とうもろこし ごんにやく たけのこ にんじん いんげん パイン	カルマぐふせん 発芽玄米入り	わらびもち
18 金	ドッグパン 牛乳 ツナサンド ミネストローネ フルーツカクテル	牛乳 鶏肉 まぐろフレーク 大豆	ドッグパン ゼリー ノンエッグマヨネーズ さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えだまめ トマト ぶどう いちご みかん パイン	むらさきのおせんべい	星っこ ヤクルト65ml
19 土	うどん 牛乳100ml みそうどん みかんゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	うどん さとう ゼリー	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい みかん	おかせんべい	コーンバーポータージュ風味 ザラメせんべい
21 月	ごはん 牛乳 豚肉しょうが炒め なめこ汁 お浸し	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 さとう かたくり粉	しょうが たまねぎ ピーマン たけのこ だいこん ねぎ なめこ はくさい もやし ほうれん草 にんじん	まんまるソフトせんべい	鬼まんじゅう
22 火	ごはん 牛乳 さばおほか煮 吉野汁 ゆかり和え	牛乳 豆腐 さばおほか煮 かまぼこ	米 さといも かたくり粉	ごぼう ごんにやく 干しいたけ にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり もやし 赤しそ粉	パインアップル	あまからせん 赤ぶどうジュース100ml
23 水	ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ しゅうまい	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 かまぼこ しゅうまい	米 さとう かたくり粉 はるさめ	にんじん キャベツ たまねぎ 黄ピーマン たけのこ にんにく しょうが はくさい たら とうもろこし	野菜ハイハイ	キャロットマドレーヌ
24 木	米粉入りパン 牛乳 焼きそば 唐揚げ(ミートボール) 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 あおのり 豆乳	米粉入りパン 揚げ油 焼きそばめん ゼリー サラダ油 かたくり粉	にんじん キャベツ にんにく しょうが パイン 黄桃 みかん	かぼちゃせんべい	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま
25 金	ごはん 牛乳 ハヤシライス オムレツ コーンサラダ オレンジ	牛乳 牛肉 オムレツ	米 サラダ油 じゃがいも さとう 米粉ハヤシルウ	にんじん たまねぎ グリンピース トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし オレンジ	がんばれ小魚家族	ういろう 白
26 土	うどん 牛乳100ml わかめうどん りんごゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ りんご	ふんわりソフトせん	きな粉棒 ソースせん
28 月	ごはん 牛乳 ツナそぼろ丼 具汁 浅漬け 冷凍パイ	牛乳 まぐろフレーク 大豆 油揚げ 豆腐 みそ こんぶ	米 さとう	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし はくさい えのきたけ ごぼう ねぎ だいこん きゅうり パイン	お子様せんべい	星たべよ オレンジジュース100ml
29 火	冷やし中華めん 牛乳 冷やし中華(めんつゆ) 肉団子 枝豆	牛乳 ハム 味噌汁肉団子	冷やし中華めん	にんじん きゅうり キャベツ もやし えだまめ	カルシウム入り ペビースティック	ベルギーワッフル
30 水	ごはん 牛乳 チキンライス ハムカツ(つくね) 千切り野菜スープ	牛乳 鶏肉 ポロニアカツ かまぼこ	米 オリーブ油 揚げ油	赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム えだまめ トマト にんじん だいこん みずな はくさい	アンパンマンの おこめボール	アップルゼリー

献立名の( )内は0、1歳児の別献立です。

※ 都合により献立を変更する場合があります。

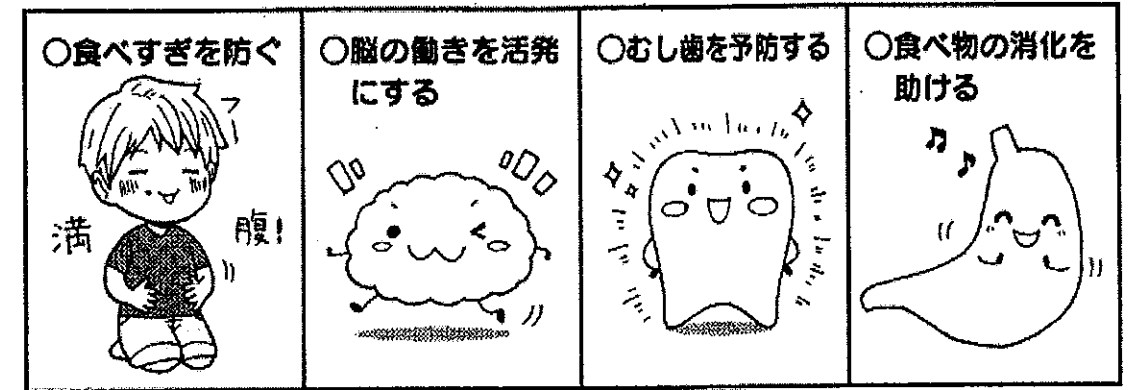
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

## 子どものかむ力を育てましょう

歯がはえたら、しっかりとかむ習慣を身につけていくことが大切です。しかし、乳歯がはえそろうても、かむことが苦手な場合もあります。発達には個人差があるので、お子さんの状況に合わせて食事を楽しみながら、かむ習慣を身につけていきましょう。

### よくかんで食べることの効果

よくかむことで食べ物が細かく砕かれます。またよくかむほど、だ液がたくさん出たり、顔の筋肉が動くことで血流が増えたりします。こういったことにより、さまざまなよいことがあります。

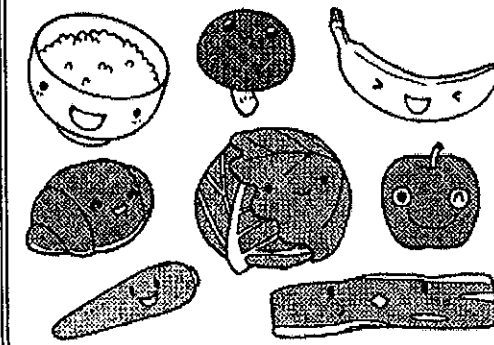


### 家族でよくかんで食べる習慣を!

おいしく食事をするには、丈夫な歯だけではなく、かむ力をつけることも大切です。家族みんなで、ゆっくりよくかんで食べる習慣をつけましょう。子どもがあまりかまずに食べてしまうようなら、一口ずつよくかむように声かけをしましょう。



### 毎日の食事でかむ力をアップ



3歳頃になると上下の奥歯がはえそろう、ある程度のかたいものが食べられるようになります。しかし、ただかたい食べ物が食べられればよいわけではありません。かたいものややわらかいもの、弾力のあるものなど、食べ物に合わせたかむ力の調整が必要です。いろいろな食べ物食べて、かむ力を身につけさせましょう。