

今月のねらい

いろいろな食べ物に慣れる
丁寧に手を洗う



旬の食材

カレー さやいんげん カレイ
あなご にら あなご
トマト たまねぎ トマト
ピーマン きゅうり ピーマン
びわ メロン

マークの日は、スプーン、フォークもってきてね♪

日/曜	献立名	材料名				栄養価
		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	調味料	
01 (金)	さけの塩焼き 御飯 みそ汁 卵の花 豆乳プリン	米、プリン、砂糖、油	豆乳、さけ、おから、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、さやえんどう	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 380 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 7.2 g カルシウム 64 mg
04 (月)	さわらの五目とろみ煮 御飯 豆腐みそ汁(里芋) キャベツのごまあえ(きゅうり)	米、さといも、片栗粉、油、ごま、砂糖	さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 400 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 11.7 g カルシウム 91 mg
05 (火)	肉みそうどん ひじきの煮物 ブロッコリーのミモザサラダ エンゼル自家製ヨーグルト	ゆでうどん、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、スキムミルク	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、フルーツ缶、ピーマン、さやえんどう、ひじき、干しいたけ	しょうゆ、酒	エネルギー 370 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 14.7 g カルシウム 91 mg
06 (水)	筑前煮 御飯 みそ汁 ちくわのごま炒め(もやし) オレンジ	米、糸こんにゃく、砂糖、油、ごま	ちくわ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、れんこん、にんじん、こまつな、もやし、たけのこ(ゆで)、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、いんげん、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	エネルギー 345 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 5.3 g カルシウム 97 mg
07 (木)	ししゃもの唐揚げ 御飯 けんちん汁(鶏肉) ほうれん草と油揚げのお浸し	米、油、片栗粉、ごま油	ししゃも、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ	ほうれん草、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 369 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 11.4 g カルシウム 180 mg
08 (金)	カレーライス マカロニサラダ バナナ 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶	カレールウ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 22.6 g カルシウム 152 mg
11 (月)	あなご丼 御飯 豚汁 ほうれん草の白あえ	米、片栗粉、糸こんにゃく、油、ごま、砂糖、ごま油	あなご、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、ほうれん草、にんじん、ねぎ、ごぼう、ひじき、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	エネルギー 386 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 13.2 g カルシウム 110 mg
12 (火)	イタリアンスパゲッティ きのこのスープ 蒸しブロッコリー バナナ	スパゲッティ、油	ハム	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、しめじ、さやえんどう、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 306 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 5.7 g カルシウム 41 mg
13日(水) てづくりおべんとうの日						
14 (木)	肉じゃが 御飯 みそ汁 ピーマンのツナあえ(ひじき)	米、じゃがいも、しらたき、ねぎ、ごま、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ピーマン、たまねぎ、だいこん、にんじん、もやし、コーン缶、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢	エネルギー 403 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 11.3 g カルシウム 102 mg
15 (金)	じゃがいものミートグラタン にんじんライス ズッキーニのスープ メロンゼリー	米、じゃがいも、メロンゼリー、マカロニ、油	豚ひき肉、とろけるチーズ、牛ひき肉、バター	ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、ワイン(白)、食塩、コンソメ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.7 g カルシウム 138 mg
16日(土) エンゼルゆかたまつり						

ゆっくりよく噛んで食べよう

人間の食べる機能は、生後数年間にわたって準備、獲得されるものです。理想的な食べ方は「ゆっくりよく噛んで食べる」ことです。よく噛むと、かじりとり(捕食)やもぐもぐ(咀嚼)、飲み込み(嚥下)まで自然に上手になります。よく噛んで食べるためには、まわりの大人の接し方やどんな食べ物を食べるのかが大切。より健康な食べ方ができるように毎日の食事の中でトレーニングしましょう。

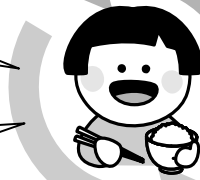
☆ゆっくりよく噛むことの利点☆

①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機能が活性化されます。

①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機能が活性化されます。

③味覚の発達を促進し
・食べ物の甘さを感じる
・おいしく食べられる

③味覚の発達を促進し
・食べ物の甘さを感じる
・おいしく食べられる



18日(月) ゆかたまつり代替休日						
19 (火)	☆お誕生日会☆ 鶏肉のマーマレード焼き ロールパン トマトスープ はるさめサラダ いちごゼリー	ロールパン、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏もも肉、鶏ひき肉	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、マーマレード	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 311 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 7.4 g カルシウム 44 mg
20 (水)	さけのコーンマヨネーズ焼き 御飯 みそ汁(つぶし大豆・キャベツ) ほうれん草のごま和え チーズ	米、マヨネーズ、ごま、小麦粉、油	さけ、だいた(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、油揚げ	ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 381 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 11.0 g カルシウム 136 mg
21 (木)	豚肉とキャベツのみそ炒め 御飯 すり流し汁(豆腐・おくら) ごぼうサラダ	米、マヨネーズ、油、砂糖、すりごま	豚肉(ばら)、木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、ごぼう、オクラ、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩	エネルギー 446 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 20.0 g カルシウム 95 mg
22 (金)	厚揚げのケチャップ煮 御飯 中華スープ きゅうりと長芋のさっぱり漬け エンゼル自家製ヨーグルト	米、ながいも、砂糖、油、片栗粉	生揚げ、豚肉(もも)、スキムミルク	たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、いちごジャム、コーン缶、えのきたけ	ケチャップ、酢、中濃ソース、食塩、中華だし、コンソメ、パセリ粉、こしょう	エネルギー 443 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 9.8 g カルシウム 287 mg
25 (月)	さばの甘みそ蒸焼き 御飯 五目汁 粉ふき芋	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	さば、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう、あおのり	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 391 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.1 g カルシウム 46 mg
26 (火)	チキンナゲット フランスパン 豆乳スープ ミニトマト	フランスパン、片栗粉、油	豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、ミニトマト、マッシュルーム、にんにく、しょうが	ケチャップ、食塩、コンソメ	エネルギー 407 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 12.0 g カルシウム 67 mg
27 (水)	蒸し魚のとろみあん ゆかり御飯 みそ汁 ちくわ磯辺焼き オレンジ	米、油、片栗粉	たら、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	チンゲンサイ、かぼちゃ、オレンジ、ねぎ、あおのり	煮干だし汁、酒、しょうゆ、中華だし、の素、食塩	エネルギー 358 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 5.5 g カルシウム 98 mg
28 (木)	肉豆腐 御飯 みそ汁 小松菜のツナ和え エンゼル自家製ヨーグルト	米、さつまいも、砂糖	焼き豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、スキムミルク	こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、しょうが、フルーツ缶	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 13.6 g カルシウム 277 mg
29 (金)	鶏つくねのあんかけ ごぼうの混ぜご飯 すまし汁 牛乳	米、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、油揚げ、牛乳	はくさい、いちごジャム、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	エネルギー 367 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 6.9 g カルシウム 75 mg