

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
あなご にはら
トマト たまねぎ
ピーマン きゅうり
びわ メロン



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 (水)	牛肉とごぼうの炒め煮 御飯 みそ汁 ほうれん草のおかか和え オレンジ	米、じゃがいも、油、砂糖	牛肉(肩ロース)、たまねぎ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー 350 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 9.9 g カルシウム 56 mg
02 (木)	中華丼 ニラたまスープ はるさめサラダ	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉(ばら)、卵	はくさい、にんじん、きゅうり、にら、たけのこ、しいたけ、ねぎ、コーン缶、しょうが、にんにく	中華スープ、しょうゆ、酢、食塩、中華だしの素、こしょう	エネルギー 332 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 10.9 g カルシウム 38 mg
03 (金)	豆腐の旨煮 御飯 ふりかけ(しそ・ひじき) いんげんのごまあえ エンゼル自家製ヨーグルト	米、片栗粉、ごま、ごま油、油、砂糖	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ヨーグルト(スキムミルク)、ツナ油漬缶	にんじん、たまねぎ、いんげん、いちごジャム、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、ひじき、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、食塩	エネルギー 394 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 12.3 g カルシウム 129 mg
06 (月)	さばの塩焼き 御飯 みそ汁 ひじきの煮物 りんご	米、ごま油、砂糖	さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、かぼちゃ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 336 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 10.0 g カルシウム 65 mg
07 (火)	栄養バランスドッグ おくらスープ ゆでブロッコリー 牛乳	ドックパン、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、ベーコン	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、オクラ、コーン缶	コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 359 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 17.2 g カルシウム 165 mg
08 (水)	パンパンジー 枝豆とじゃこの御飯 豆腐みそ汁 蒸しかぼちゃ	米、油、ごま、砂糖	鶏ささ身、木綿豆腐、ヨーグルト(スキムミルク)、米みそ(淡色辛みそ)、ちりめんじゃこ	きゅうり、かぼちゃ、みかん缶、なめこ、にんじん、えだまめ、ねぎ	煮干だし汁、酢、しょうゆ、食塩	エネルギー 338 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 6.7 g カルシウム 110 mg
09 (木)	タンドリーチキン ピラフ 白菜のスープ マカロニサラダ エンゼル自家製ヨーグルト	米、マヨネーズ、マカロニ	鶏もも肉、鶏ひき肉、ベーコン、ハム	はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、レモン果汁、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、コンソメ、食塩、カレー粉、パセリ粉	エネルギー 415 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 15.5 g カルシウム 50 mg
10 (金)	筑前煮 御飯 みそ汁 きゅうりとコーンのサラダ	米、糸こんにゃく、油、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、れんこん、きゅうり、なす、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、コーン缶、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、こしょう	エネルギー 293 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 4.3 g カルシウム 49 mg
13 (月)	いわしのかば焼き丼 御飯 みそ汁 コールスローサラダ オレンジ	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	いわし、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩	エネルギー 338 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 7.4 g カルシウム 84 mg
14 (火)	☆お誕生日会☆ なすのミートグラタン トマトスープ ブロッコリーとコーンのソテー ぶどうゼリー	マカロニ、グレープゼリー、油	牛豚合いびき肉、とろけるチーズ、鶏ひき肉、バター	ホールトマト缶詰、たまねぎ、なす、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、コーン缶、パセリ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、こしょう	エネルギー 316 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 12.5 g カルシウム 132 mg
15日(水) てづくりおべんとうの日						
16 (木)	キッズビビンバ 豆腐スープ ちくわ磯辺焼き	米、米粉、押麦、油、ごま、ごま油、砂糖	木綿豆腐、ちくわ、豚ひき肉、鶏ひき肉	もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、食塩	エネルギー 388 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.1 g カルシウム 89 mg

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が大切。より健康的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。

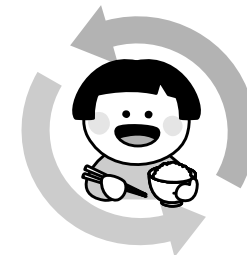
☆ゆっくりよく噛むことの利点☆

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



17 (金)	ドライカレーライス 切り干し大根のシャキシャキサラダ エンゼル自家製ヨーグルト	米、押麦、油、マヨネーズ、米粉、砂糖	豚ひき肉、ヨーグルト(スキムミルク)、ツナ水煮缶、かつお節	たまねぎ、にんじん、いちごジャム、きゅうり、切り干しだいこん、ピーマン、干しぶどう、トマトピューレ、にんにく、しょうが	ウスターソース、ばん酢しょうゆ、コンソメ、カレー粉	エネルギー 396 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.9 g カルシウム 87 mg
20 (月)	たらのケチャップあんかけ 御飯 みそ汁 ポテトサラダ	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	たら、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、なす、かぼちゃ、もやし、しめじ、コーン缶、ピーマン、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	エネルギー 401 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.3 g カルシウム 50 mg
21 (火)	肉みそうどん キャベツのツナマヨネーズあえ バナナ	冷凍ゆでうどん、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、干しいたけ		エネルギー 348 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 13.4 g カルシウム 45 mg
22 (水)	豚肉となすのなべしぎ 御飯 豆腐すまし汁 粉ふき芋	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、油揚げ	なす、にんじん、もやし、ピーマン、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 367 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 13.6 g カルシウム 55 mg
23 (木)	チャプチェ 御飯 わかめスープ ぎょうざ エンゼル自家製ヨーグルト	米、はるさめ、油、ごま、ごま油、浜松餃子	ヨーグルト(スキムミルク)、豚肉(もも)	みかん缶、にんじん、コーン缶、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、干しいたけ、カットわかめ	中華スープ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、食塩	エネルギー 287 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 4.8 g カルシウム 60 mg
24 (金)	肉豆腐 御飯 みそ汁 ほうれん草のナムル(もやし・ごま)	米、さつまいも、ごま、砂糖、ごま油	焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ほうれん草、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 361 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.0 g カルシウム 145 mg
27 (月)	さけのマヨネーズ焼き 御飯 みそ汁 きんぴらごぼう オレンジ	米、マヨネーズ、ごま油、油、ごま、砂糖	さけ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、コーン(冷凍)、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー 359 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.6 g カルシウム 83 mg
28 (火)	ポークビーンズ ロールパン ピーマンのツナあえ 牛乳	ロールパン、じゃがいも、ねりごま、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、だいず(ゆで)、ツナ油漬缶	たまねぎ、ホールトマト缶詰、ピーマン、にんじん、コーン缶、ひじき、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー 367 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 16.6 g カルシウム 183 mg
29 (水)	牛肉とピーマンの甘辛炒め 御飯 麩のすまし汁(ほうれん草) 野菜のおかか和え	米、砂糖、片栗粉、油、焼ふ	牛肉(ばら)、かつお節	たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、ブロッコリー、ピーマン、にんじん、えのきたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう	エネルギー 488 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 23.7 g カルシウム 40 mg
30 (木)	鶏肉の甘酢煮 御飯 はるさめスープ(キャベツ) きゅうりのゆかりあえ	米、じゃがいも、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏もも肉	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、オクラ	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	エネルギー 337 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 8.0 g カルシウム 41 mg