

献立	材 料 名			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
	熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品						
1 土 3 月	食パン(ジャム・ツナ) バナナ・ヨーグルト	食パン・いちごジャム	ツナ・ヨーグルト	野菜ジュース・バナナ	10 3	野菜ジュース せんべい・麦茶	676 224	14.6 1.9	
4	マーボー丼・トマトサラダ キャベツスープ	ごま油・三温糖・片栗粉 精白米・上白糖・クラッカー	のむヨーグルト・木綿豆腐 豚ひき肉・チーズ 油揚げ・ちーかま	ねぎ・生薬・人参・グリーンピース だけのこ・しいたけ・トマト・コーン きゅうり・キャベツ・玉ねぎ	10 3	のむヨーグルト わか・ちーかま・麦茶	563 214	17.0 2.1	
5 水	コーンコロッケ・春雨サラダ なめこのみそ汁・ごはん	コーンコロッケ・春雨・三温糖 ごま油・精白米・ロールパン	牛乳・木綿豆腐 かつお節・チーズ のむヨーグルト	キャベツ・みかん缶・きゅうり なめこ・人参・ほうれん草	10 3	牛乳 ロールパン・チーズ のむヨーグルト	649 212	18.0 2.2	
6 木	煮魚・かぼちゃサラダ かきたま汁・ごはん	上白糖・マヨネーズ・ごま 片栗粉・精白米	のむヨーグルト・タラ 卵・かつお節・牛乳	生姜・かぼちゃ・人参 きゅうり・コーン・玉ねぎ しいたけ・えのき・みつば・バナナ	10 3	のむヨーグルト バナナ・牛乳	565 227	12.2 2.0	
7 金	がんもどきの煮物・おかか和え 玉ねぎのみそ汁・ブルーネ・ごはん	上白糖・精白米・せんべい	牛乳・がんもどき かつお節・わかめ・小魚・豆乳	人参・こんにゃく・しいたけ ほうれん草・キャベツ・もやし 玉ねぎ・しめじ・ブルーネ	10 3	牛乳 せんべい・小魚・豆乳	595 211	13.4 2.3	
8 土	食パン(ジャム・ツナ) バナナ・ヨーグルト	食パン・いちごジャム	ツナ・ヨーグルト・するめ	オレンジジュース・バナナ	10 3	オレンジジュース ビスコ・するめ・麦茶	593 212	15.0 1.7	
10 月	和風ハンバーグ・野菜サラダ じゃがいものみそ汁・ごはん	上白糖・片栗粉・マヨネーズ 三温糖・ごま・じゃがいも 精白米・小麦粉・クリーム	牛乳・木綿豆腐 豚ひき肉・高野豆腐 煮干し・きなこ	玉ねぎ・人参・えのき・しいたけ あさつき・かたわか・トマト・きゅうり レタス・コーン・小松菜・レズ	10 3	牛乳 きなこケーキ・麦茶	602 220	18.8 1.6	
11 火	チキンシチュー・バナナ エビとプロッコリーのサラダ ふりかけごはん(麦飯)	じゃがいも・精白米・もち麦 米粉マカロニ・マヨネーズ 上白糖・ドーナツ	のむヨーグルト・鶏胸肉 エビ・小魚	玉ねぎ・人参・枝豆 プロッコリー・トマト きゅうり・バナナ	10 3	のむヨーグルト 焼きトナリ・小魚・麦茶	623 213	14.0 0.9	
12 水	鮭ごはん・ごま和え 豆腐のみそ汁・オレンジ	三温糖・精白米・ごま 上白糖・ビスケット	牛乳・鮭・油揚げ 木綿豆腐・わかめ・煮干し ヨーグルト	しめじ・しいたけ・生姜 キャベツ・もやし・人参 ねぎ・オレンジ	10 3	牛乳 ヨーグルト・ビスケット・麦茶	510 246	12.4 1.3	
13 木	厚揚げのたまごとし ころろサラダ なすのみそ汁・ごはん	上白糖・ごま油・さつまいも 精白米・じゃがいも・調合油 片栗粉・三温糖	のむヨーグルト・厚揚げ 卵・ひよこ豆・高野豆腐 かつお節・青のり・チーズ	玉ねぎ・人参・しいたけ きゅうり・コーン・ミニトマト なす・小松菜	10 3	のむヨーグルト いももち・チーズ・麦茶	608 216	16.3 2.1	
14 金	鶏肉のねぎみそ焼き・トマト マカロニサラダ 中華スープ・ごはん	上白糖・マカロニ・マヨネーズ 片栗粉・精白米・えびせん	牛乳・鶏胸肉・ヨーグルト わかめ・卵・するめ	ねぎ・トマト・キャベツ きゅうり・人参・玉ねぎ・しめじ クリームコーン・コーン	10 3	牛乳 えびせん・するめ・麦茶	563 245	18.7 1.9	
15 土	きのこすいとん・バナナ ヨーグルト	小麦粉・食パン	牛乳・木綿豆腐 ヨーグルト・ツナ	しいたけ・しめじ・まいだけ えのき・ほうれん草・人参・バナナ	10 3	牛乳 ツナパン・牛乳	600 234	15.6 2.4	
17 月	敬老の日								
18 火	魚のごま焼き・もやし和え 金時豆・青菜のみそ汁・ごはん	上白糖・ごま・精白米 じゃがいも・小麦粉・調合油	のむヨーグルト・あじ 金時豆・高野豆腐 木綿豆腐・かつお節・青のり	もやし・人参・きゅうり・小松菜	10 3	のむヨーグルト フライドポテト・麦茶	594 232	15.5 1.9	
19 水	照り焼きチキン・コーンサラダ きのこスープ・ごはん・梨	三温糖・マヨネーズ・片栗粉 精白米・小麦粉・上白糖 クリーム・ブルーベリー缶	牛乳・鶏胸肉・大豆 絹ごし豆腐・卵	生姜・キャベツ・コーン・トマト きゅうり・人参・ほうれん草 しめじ・しいたけ・えのき・梨	10 3	Ca牛乳 ケーキ・麦茶	605 238	18.4 1.5	
20 木	厚揚げの中華炒め・ポテトサラダ わかめスープ・ごはん	三温糖・片栗粉・じゃがいも マヨネーズ・精白米・せんべい	のむヨーグルト・厚揚げ ツナ・わかめ・卵・小魚	玉ねぎ・プロッコリー・人参 だけのこ・生姜・キャベツ きゅうり・コーン・しいたけ・ねぎ	10 3	のむヨーグルト せんべい・小魚・麦茶	572 202	15.5 1.8	
21 金	さつまいもごはん(麦飯) たまごサラダ・すまし汁・ぶどう	さつまいも・精白米・もち麦 マヨネーズ・ごま・米粉マカロニ 白玉粉・上新粉・三温糖・片栗粉	牛乳・鶏ひき肉・高野豆腐 油揚げ・かつお節・絹ごし豆腐	グリーンピース・カリフラワー 人参・きゅうり・しいたけ ほうれん草・ぶどう・かぼちゃ	10 3	牛乳 お月見団子・麦茶	615 209	17.3 2.1	
22 土	カレーライス ビーンズサラダ・チーズ	精白米・じゃがいも マヨネーズ・ごま	牛乳・大豆・チーズ ヨーグルト	レトルトカレー 枝豆・人参・きゅうり・バナナ	10 3	牛乳 バナナヨーグルト・麦茶	577 197	21.2 2.3	
24 月	振替休日								
25 火	ポークビーンズ・うずらフライ 野菜スープ・チーズ・ごはん	じゃがいも・三温糖 精白米・マカロニ	のむヨーグルト・大豆 ひよこ豆・豚ひき肉・うずらフライ 高野豆腐・チーズ・きなこ	玉ねぎ・人参・トマト・トウモロコシ グリーンピース・キャベツ・もやし ほうれん草・しいたけ	10 3	のむヨーグルト マカロニあべかわ・豆乳	607 235	12.0 1.8	
26 水	西京焼き・白和え 玉ねぎスープ・ブルーネ・ごはん	三温糖・ごま・精白米	牛乳・サワラ・木綿豆腐 ひじき・油揚げ・するめ	ほうれん草・人参・こんにゃく 玉ねぎ・しいたけ・ブルーネ	10 3	牛乳 プリン・するめ・麦茶	557 236	15.1 1.6	
27 木	豆腐と野菜のそぼろ煮 カリフラワーサラダ もやしのみそ汁・チーズ・ごはん	上白糖・片栗粉・米粉マカロニ マヨネーズ・精白米	のむヨーグルト・木綿豆腐 鶏ひき肉・高野豆腐 かつお節・チーズ・のり	玉ねぎ・人参・しめじ・グリーンピース カリフラワー・トマト・キャベツ コーン・もやし・小松菜・枝豆	10 3	のむヨーグルト 枝豆おにぎり・麦茶	595 231	13.0 2.2	
28 金	豚肉のアップルソース チーズサラダ・貝だくさん汁 ブルーネ・麦ごはん	上白糖・三温糖・ごま油 じゃがいも・精白米・もち麦 ビスケット	牛乳・豚もも肉・チーズ わかめ・油揚げ・ちーかま	キャベツ・玉ねぎ・しいたけ・りんご 人参・きゅうり・コーン・レタス 大根・なす・ねぎ・えのき・ブルーネ	10 3	牛乳 ビスケット・ちーかま・麦茶	578 221	16.8 1.5	
29 土	ツナパゲティ ジャーマンポテト 野菜ジュース	パゲティ・上白糖 じゃがいも・カステラ	牛乳・ツナ・ベーコン 青のり	キャベツ・玉ねぎ・人参 しいたけ・コーン 野菜ジュース	10 3	牛乳 カステラ・麦茶	573 210	10.2 2.2	
					平均	592	22.1	15.7	1.9
					保育園の目標値	554	20.7	15.4	2.3未満

食べる環境を整えましょう(^-^)/♪

食事をするときは「安定した座位姿勢」になれるように食環境を整えます。テーブルの上のものが
見やすく、摂食・咀嚼・嚥下が適正に行われるためには**こどもの足の裏全体が床面に接触、おしり
は椅子の座面で安定して支えられている姿勢**が良いです。

食事環境のチェックポイント

①胸とテーブルの高さを
同じにする。

座った時に食卓の面が胸の
高さくらいがベスト!!



②座面の高さを
体に合わせる

高さが合わないと食べに
くいため落ち着かない。
合わない場合はタオル・
クッションなどで調節す
るとよい。

③足の裏を
落ち着かせる

床or椅子についての
足のせ板に、足の裏がつ
くように調節する。



④家族一緒に落ち着く

食事中に家族が立ったり
座ったりと落ち着かない
とこどもも落ち着かない。

⑤おもちゃは
片づける

食事をすることに集中で
きるよう、食卓から見え
ない場所にしようか隠し
てしまおうと良い。テレビ
なども消す。

