

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 ソーゼージ	食パン・いちごジャム	ツナ・ヨーグルト ソーゼージ	野菜ジュース・バナナ	10 3	500	16.1	13.1	1.5
4 火	エビピラフ・スパサラ もやしスープ・ぶどう	上白糖・マーガリン・精白米 スパゲティ・マヨネーズ 片栗粉・小麦粉	牛乳・エビ・鶏ひき肉 高野豆腐・卵・豆乳 チーズ・青のり・するめ	人参・コーン・枝豆・しめじ キャベツ・きゅうり・もやし 小松菜・ぶどう	10 3	464	16.0	14.3	1.5
5 水	マーボー丼・トマトサラダ キャベツスープ・ももゼリー	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・生姜・人参・グリーンピース だけのご・しいたけ・トマト・コーン きゅうり・キャベツ・玉ねぎ	10 3	525	15.8	16.4	1.2
6 木	コーンコロッケ・春雨サラダ なめこのみそ汁・しらすごはん	コーンコロッケ・春雨・三温糖 ごま油・精白米・豆乳ブレッド	牛乳・木綿豆腐 かつお節・しらす	キャベツ・みかん缶・きゅうり なめこ・人参・ほうれん草 りんごジュース	10 3	526	14.8	12.9	1.7
7 金	煮魚・かぼちゃサラダ かきたま汁・ごはん・オレンジ	上白糖・マヨネーズ・ごま 片栗粉・精白米	のむヨーグルト・たら 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・みそ・オレンジ・バナナ	10 3	503	20.9	13.9	1.4
8 土	がんもどきの煮物・おかか和え 玉ねぎのみそ汁・ごはん ヨーグルト	上白糖・精白米・せんべい	牛乳・がんもどき かつお節・わかめ ヨーグルト・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	10 3	470	15.6	14.5	1.1
9 月	食パン(ジャム・ツナ) バナナ・ヨーグルト ソーゼージ	食パン・いちごジャム	ツナ・ヨーグルト ソーゼージ・するめ	オレンジジュース・バナナ	10 3	483	17.8	15.4	1.5
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・梨	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 かぶ・トマト・きゅうり・レタス・コーン 小松菜・梨・りんご・ぶどうジュース	10 3	502	17.3	13.6	1.3
11 火	チキンシチュー・バナナ エビとブロッコリーのサラダ ぶりかけごはん(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	玉ねぎ・人参・枝豆 ブロッコリー・トマト きゅうり・バナナ	10 3	529	15.0	15.3	0.6
12 水	鮭ごはん・ごま和え 豆腐のみそ汁・オレンジ ちーかま	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 ちーかま・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	479	20.9	14.9	1.2
13 木	厚揚げのたまごとし ころもサラダ・なすのみそ汁 しらすごはん・ぶどう	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 しらす・青のり	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・ぶどう	10 3	514	16.9	14.1	1.5
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・ぶどうゼリー	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・野菜ジュース	10 3	508	15.9	10.7	1.4
15 土	きのこすいとん・バナナ ヨーグルト	小麦粉・ロールパン	牛乳・木綿豆腐 ヨーグルト・ツナ	しいたけ・しめじ・まいたけ えのき・ほうれん草・人参・バナナ	10 3	436	17.0	14.9	1.5
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 グレープフルーツ	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・メカジキ 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・グレープフルーツ	10 3	513	17.9	15.2	1.3
19 水	照り焼きチキン・コンサラダ きのこスープ・ごはん 梨・ちーかま	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・塩	牛乳・鶏胸肉・大豆 絹ごし豆腐・ちーかま・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・野菜ジュース	10 3	498	18.5	13.5	1.2
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・桃缶	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・ブロッコリー・人参 だけのご・生姜・キャベツ・きゅうり コーン・しいたけ・ねぎ・もも缶	10 3	486	16.9	15.2	1.3
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 絹ごし豆腐・かつお節 油揚げ・チーズ	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	504	18.8	16.2	2.1
22 土	カレーライス ピンスサラダ チーズ・梨	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 梨・バナナ	10 3	424	13.5	14.4	1.5
24 月	振替休日								
25 火	ホークビーンズ・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・りんごジュース	10 3	523	17.1	12.3	1.4
26 水	西京焼き・白和え 玉ねぎスープ・ごはん グレープフルーツ	三温糖・ごま 精白米・ダノン	牛乳・サワラ・木綿豆腐 ひじき・油揚げ	ほうれん草・人参・こんにゃく 玉ねぎ・しいたけ グレープフルーツ	10 3	482	19.3	15.2	1.0
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・ごはん・ぶどう	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 かぶ・トマト・キャベツ・コーン もやし・小松菜・ぶどう・枝豆	10 3	488	16.3	10.9	1.2
28 金	豚肉のアップルソース チーズサラダ・具だくさん汁 ブルー・桃缶・しらす煮ごはん	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・しらす	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・アボカド・もも缶・ぶどうジュース	10 3	498	16.9	12.7	1.3
29 土	ツナスパゲティ ジャーマンポテト 野菜ジュース・りんご	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・りんご	10 3	486	15.7	7.8	1.6

平均	493	17.0	13.8	1.4
保育園の目標値	441	16.6	12.3	2.0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し、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

高さが合わない食べにくい場合、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椅子についている足のせ板に、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に、食卓から見えない場所にしまっておく。テレビなども消す。

