

9 月 分 給 食 献 立 表

日	曜日	献立名	10時のおやつ	3時のおやつ
1	水	麦ごはん もやしと人参のみそ汁 なすと鶏肉のあげ煮 ポテトサラダ	牛乳 フチカップケーキ	牛乳 さくべい
2	木	麦ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 鮭のタンドリー焼き 切り干し大根とハムサラダ	牛乳 小魚	牛乳 タルタルチーズトースト
3	金	麦ごはん さつま汁 なんちゃってエビチリ きゃべつと人参のごま和え	牛乳 せんべい	かき氷
4	土	肉みそ丼 フルーツヨーグルト	オレンジジュース	ビスケット

6	月	麦ごはん かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 ししゃものフライ なすの豚しゃぶ和え	牛乳 ボーロ	お茶 フルーツの生クリーム和え
7	火	麦ごはん 厚揚げとごぼうのみそ汁 かぼちゃしゅうまい 春雨の酢の物	牛乳 せんべい	フルーツ牛乳 小松菜クラッカー
8	水	クロワッサン 牛乳 コンソメスープ ステキなチーズ焼き スパゲッティソース ミニゼリー	牛乳 小魚	クリームソーダゼリー
9	木	麦ごはん きゃべつと油揚げのみそ汁 鶏肉のじゃが芋の照り焼き ほうれん草と切り干し大根のごま和え	牛乳 りんご	ミルク かぼちゃボーロ
10	金	麦ごはん ワンタンスープ タラと野菜の甘酢あん 小松菜の黄金和え	コーヒー牛乳 昆布	牛乳 ザクザクバナナトライフル
11	土	豚肉の甘辛丼 たくあんのおかか和え オレンジ	リンゴジュース	せんべい

13	月	麦ごはん 茄子と玉ねぎのみそ汁 鶏肉ときゃべつのみそ炒め かぼちゃの煮物	牛乳 ビスケット	牛乳 ふのラスク
14	火	バターロールパン ミルク 卵スープ ピザバーグ ごぼうサラダ	牛乳 バナナ	カルピス かぼちゃもち
15	水	麦ごはん 切り干し大根としめじのみそ汁 メルルーサのバーベキューソース 小松菜のツナの卵炒め	牛乳 スナックパン	牛乳 はちみつレモンケーキ
16	木	卵とじうどん ちくわの磯辺揚げ りんご	牛乳 ボーロ	のむヨーグルト 小倉サンド
17	金	納豆チャーハン きのごスープ ローストチキン ごま酢和え	フルーツ牛乳 昆布	お茶 フルーチェ・小魚
18	土	わかめラーメン パナナ	ぶどうジュース	ビスケット



20	月	敬老の日		
21	火	麦ごはん じゃが芋と豆苗のみそ汁 豚肉のりんごソース焼き ひじきサラダ	牛乳 せんべい	お茶 お月見団子
22	水	キーマカレー マカロニサラダ パイン缶	牛乳 ビスケット	コーヒー牛乳 チーズケーキマフィン
23	木	秋分の日		
24	金	お弁当の日	ヤクルト	ブッセ
25	土	豆乳ちゃんぽんうどん フルーツサラダ	野菜ジュース	せんべい

27	月	肉みそスパゲティー コールスローサラダ なし	牛乳 せんべい	お茶 おはぎ
28	火	麦ごはん 大根となめこのみそ汁 チーズタッカルビ風 もやしナムル	牛乳 ウエハース	牛乳 かりんとう
29	水	和風そぼろご飯 豆腐とえのき茸のすまし汁 カラスカレイのオニオンソース のり和え	牛乳 スティックパン	お茶 ミルクプリン
30	木	麦ごはん 白菜と油揚げのみそ汁 かぼちゃクリームグラタン 小松菜のおかかマヨ和え	牛乳 ボーロ	牛乳 チジミ



令和3年度


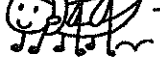
9 月 分 給 食 献 立 表 (離 乳 食)

総社保育園

日	曜日	献立名	10時のおやつ	3時のおやつ
1	水	白身魚・胡瓜・にんじんがゆ 麻婆なす風 ポテトサラダ	せんべい	ホットケーキ
2	木	ササミ・にんじん・かぼちゃがゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 白身魚のグリーンソース	ビスケット	ジャムサンド
3	金	きゃべつ・にんじん・じゃがいもがゆ さつま汁 白身魚のトマト煮	せんべい	ヨーグルト
4	土	鶏ミンチ・じゃが芋・にんじんがゆ パナナヨーグルト	せんべい	ビスケット

6	月	かぼちゃ・玉ねぎ・にんじんがゆ 茄子と玉ねぎのみそ汁 じゃが芋と白身魚のそぼろ煮	ポーロ	フルーツおやき
7	火	にんじん・玉ねぎ・胡瓜がゆ 豆腐と人参のみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	せんべい	ポテトまんじゅう
8	水	コロコロパン オニオンスープ ミートボール スパゲティーサラダ パナナ	ビスケット	りんごケーキ
9	木	白身魚・玉ねぎ・ほうれん草がゆ キャベツとにんじんのみそ汁 鶏ミンチとじゃが芋の照り煮	すりおろしりんご	かぼちゃポーロ
10	金	にんじん・玉ねぎ・ピーマンがゆ ワンタンスープ 白身魚の野菜あんかけ	せんべい	パナナヨーグルト
11	土	鶏ミンチ・玉ねぎ・にんじん・じゃが芋がゆ おろしりんご	ビスケット	せんべい

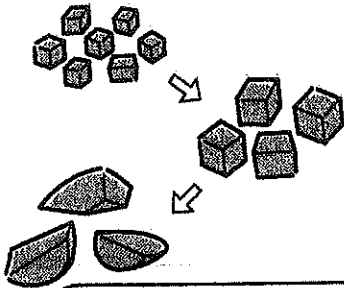
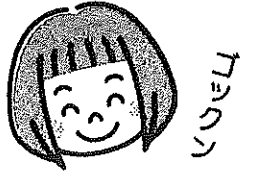
13	月	ササミ・きゃべつ・にんじんがゆ なすと玉ねぎのみそ汁 かぼちゃの煮物	ビスケット	キャロット蒸しパン
14	火	コロコロパン ポテトスープ 煮込みハンバーグ	パナナ	かぼちゃおやき
15	水	かぼちゃ・にんじん・じゃが芋がゆ 白身魚のケチャップ煮 にんじんりんご	せんべい	蒸しまんじゅう
16	木	煮込みうどん 豆腐の五目煮 おろしりんご	ポーロ	ジャムパン
17	金	白身魚・にんじん・玉ねぎがゆ かぼちゃスープ 肉団子	ビスケット	いももち
18	土	とろとろうどん パナナ	せんべい	ビスケット

20	月	敬 老 の 日		
21	火	にんじん・玉ねぎ・かぼちゃがゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ささみのりんごソース煮	せんべい	にんじんがゆ
22	水	鶏ミンチ・じゃが芋・にんじん・玉ねぎがゆ マカロニサラダ パナナ	ビスケット	かぼちゃ茶巾
23	木	秋 分 の 日		
24	金	お 弁 当 の 日	せんべい	ビスケット
25	土	煮込みうどん パナナヨーグルト	ビスケット	せんべい

27	月	スープスパゲティー キャベツと人参のサラダ おろしりんご	せんべい	かぼちゃがゆ
28	火	きゃべつ・にんじん・かぼちゃがゆ 大根とほうれん草のみそ汁 鶏つくね	ポーロ	りんごのコンポート
29	水	鶏ミンチ・人参・ほうれん草がゆ 豆腐のすまし汁 白身魚のオニオンソース	ビスケット	パンケーキ
30	木	白身魚・じゃが芋・人参・玉ねぎがゆ 白菜と大根のみそ汁 かぼちゃグラタン	ポーロ	ポテトボール



食べ物を上手にかんで のみ込むためには



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。

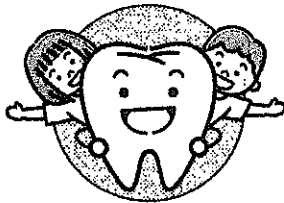
かたいものがかめない時は

奥歯がはえそろうと、かたいものや繊維のあるものをかめるようになっていきますが、すぐになんでもかめるようになるとは限りません。乳歯がはえそろうてもかむことが苦手な場合は、野菜を煮る時間を徐々に短くしていき、少しずつかたくしていったり、食材の大きさを少しずつ大きめに切ったりするなど、調理形態を工夫してみましょう。

口にためてのみ込まない時は

口にためてのみ込まない時は、一口の量を少なめにしたり、とろみをつけた料理にしたりするなどの工夫をしてみましょう。

また、食欲がなくのみ込まない場合は、体を十分に動かしたり、間食を見直したりして、食事の時に食欲がわくような生活習慣にしていくことも大切です。



「よくかむこと」の効果

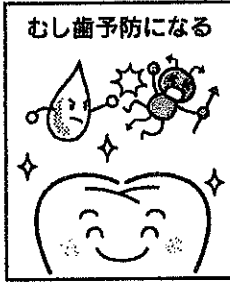
よくかむと、体によいことがたくさんあります。



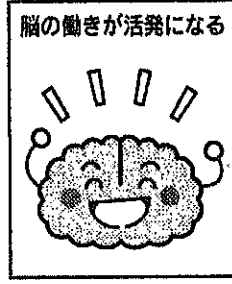
よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液の消化を助ける成分が食べ物と混ざり、消化・吸収がよくなります。



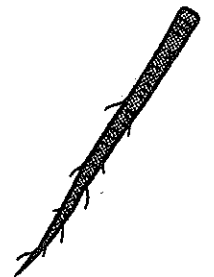
よくかむと、脳の満腹中枢が刺激されて、「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防げます。



だ液には、食べかすを落としたり、むし歯がつくれやすい酸性の状態をもとに戻したりする役割があります。



あごの筋肉を動かすたびに、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなり、脳の働きが活発になります。



もみもみシャーベット

材料 (1~2人分)

- カルピス (希釈用)・・・100ml
- 牛乳・・・・・・・・・・200ml
- 好みのフルーツ・・・・お好みで

作り方

- ①カルピスと牛乳を、フリーザーバッグに入れる。
- ②フルーツを加え、フリーザーバッグの空気を抜き3~4時間冷凍庫で凍らせる。
- ③凍った②を冷凍庫から取り出し、もんでから器に入れる

