



☆都合により材料を変更することがあります。

吉美こども園

日付	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	火	あじの磯辺揚げ 小魚和え かきたまスープ チーズ	あじ、小麦粉、青のり、油/ほうれん草、人参、水菜、 ちりめんじゃこ/卵、玉ねぎ、人参、ベーコン、コンソメ/チーズ	バナナ、おかし、牛乳
2	水	ポークカレー パンパンジー りんご	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、いんげん、りんご、カレールー/ 鶏ささみ、きゅうり、もやし、人参、しょうが、ねぎ、いりごま/りんご	ヨーグルト、おかし
3	木	変わりハンバーグ 蒸し野菜 みそ汁 パナナ	豚ひき肉、牛ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、豆腐、パン粉、 片栗粉、ケチャップ、カレー粉、ソース/ブロッコリー、人参、 かつお節/麩、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、みそ/バナナ	☆フライドポテト(じゃが芋、油、 塩)、牛乳
4	金	白身魚のホイル焼き ひじきの中華和え すまし汁 キウイ	白身魚、玉ねぎ、人参、えのき、しめじ/ひじき、人参、きゅうり、 ハム、コーン缶、ごま油、いりごま/小松菜、人参、玉ねぎ、 わかめ/キウイ	☆ロックビスケット(小麦粉、 B.P、バター、三温糖、卵、 牛乳、コーンフレーク)、牛乳
7	月	肉団子汁 じゃが芋の金平 りんご	豚ひき肉、ねぎ、土生姜、片栗粉、春雨、小松菜、白菜、人参/ じゃが芋、人参、ベーコン、いりごま/りんご	スティックパン、牛乳
8	火	かわりフライ ブロッコリーときのこのサラダ すまし汁 キウイ	白身魚、人参、パセリ、小麦粉、粉チーズ、油、パン粉/ ブロッコリー、人参、きゅうり、えのき、しめじ、ごま油/なると、 人参、ねぎ、えのき/キウイ	☆ごまだんご(豆腐、白玉粉、だんご粉、 いりごま、砂糖)、牛乳 (0, 1, 2, 3歳児クラス おかし、牛乳)
9	水	豚の生姜焼き かぼちゃサラダ 大豆のスープ オレンジ	豚肉、土生姜、玉ねぎ/かぼちゃ、コーン缶、きゅうり、マヨレ/ 大豆、人参、ブロッコリー、ベーコン、コンソメ/オレンジ	ヨーグルト、おかし
10	木	赤魚の煮付け ゆかり和え 豚汁 チーズ	赤魚、土生姜/ほうれん草、もやし、人参、ゆかり/豚肉、 じゃが芋、玉ねぎ、人参、ごぼう、こんにゃく、油揚げ、ねぎ、みそ/ チーズ	キウイ、おかし、牛乳
11	金	チャップテ たたききゅうり コンソメスープ バナナ	牛肉、たけのこ、ピーマン、人参、しいたけ、春雨、ごま油/ きゅうり、いりごま、ごま油/人参、玉ねぎ、チンゲン菜、コンソメ/ バナナ	☆ほうれん草の蒸しパン(小麦 粉、B.P、ほうれん草、三温糖、 油)、牛乳
14	月	新じゃがの中華煮 春雨サラダ りんご	じゃが芋、鮭、片栗粉、油、人参、玉ねぎ、キャベツ、コンソメ、 ケチャップ/春雨、きゅうり、人参、ハム、ひじき/りんご	おせんべい、牛乳
15	火	お好み焼き風卵焼き 青菜のじゃこ和え みそ汁 オレンジ	卵、小麦粉、豚ひき肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、 青のり、かつお節、ソース/小松菜、人参、もやし、白す干し/ 豆腐、えのき、人参、じゃが芋、みそ/オレンジ	☆揚げごぼう(ごぼう、片栗粉、 油、砂糖、しょうゆ、いりごま)、 牛乳
16	水	ミートスパゲティ にらたまスープ ふりかけ パナナ	スパゲティ、牛ひき肉、玉ねぎ、人参、トマトピューレ、ケチャップ、 コンソメ/ニラ、卵、玉ねぎ、人参、コンソメ/ふりかけ/バナナ	ヨーグルト、おかし
17	木	カツオのみそ漬け焼き 三食和え ベーコンスープ チーズ	かつお、みそ/いんげん、人参、水菜、マヨレ、いりごま/ ベーコン、玉ねぎ、人参、ほうれん草、コンソメ/チーズ	オレンジ、おかし、牛乳
18	金	五目野菜つくね 蒸し野菜 すまし汁 キウイ	鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、れんこん、いんげん、ねぎ、 しいたけ、土生姜/ブロッコリー、人参、かつお節/しめじ、白菜、 人参、玉ねぎ/キウイ	☆フレンチトースト(食パン、卵、 バター、牛乳)、牛乳
21	月	鮭のグラタン ゆで野菜 煮昆布 キウイ	鮭、マカロニ、人参、マッシュルーム、玉ねぎ、ほうれん草、 コンソメ、バター、薄力粉、スキムミルク、粉チーズ、パン粉/ キャベツ、人参、きゅうり/昆布、いりごま/キウイ	ビスケット、牛乳
22	火	ジャージャー麺 わかめスープ チーズ	中華麺、豚ひき肉、土生姜、にんにく、たけのこ、干しいたけ、 玉ねぎ、ねぎ、きゅうり、みそ/わかめ、じゃが芋、人参、 コーン缶、コンソメ/チーズ	☆おにぎり(米、しらす干し、鮭、 いりごま)、フルーツ
23	水	鯖の竜田揚げ 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	鯖、片栗粉、油、土生姜/切干大根、ねぎ、じゃが芋、人参、 干しいたけ、ちくわ/キャベツ、人参、えのき、油揚げ、みそ/ オレンジ	ヨーグルト、おかし
24	木	まごころ弁当		☆ひじきドーナツ(ひじき、ホット ケーキミックス、かぼちゃ、豆腐、 油)、牛乳
25	金	ケロケロランチ すまし汁 パナナ	米、ませこみわかめ、ケチャップ、レーズン/ブロッコリー、人参、 枝豆、マヨレ/ウインナー、人参、玉ねぎ、コーン缶、 グリーンピース、小麦粉、油/豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ/バナナ	おたのしみおやつ、牛乳
28	月	ささみフライ おかか和え ポテトスープ チーズ	鶏ささみ、にんにく、小麦粉、パン粉、油/ブロッコリー、人参、 かにかまぼこ、かつお節/じゃが芋、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、 コンソメ/チーズ	りんご、おかし、牛乳
29	火	野菜たっぷりマーボー コーンスープ キウイ	豆腐、豚ひき肉、なす、たけのこ、人参、ピーマン、ねぎ、 土生姜、にんにく、みそ/クリームコーン缶、干しいたけ、人参、 玉ねぎ、ねぎ、卵、コンソメ/キウイ	☆フルーツ白玉(白玉粉、バナナ、みか ん缶、パイン缶、砂糖)、牛乳 (0, 1, 2, 3歳児クラス おかし、牛乳)
30	水	鮭の西京焼き コーンとほうれん草のソテー 鶏のケチャップ煮 パイン缶	鮭、土生姜、みそ/コーン缶、ほうれん草、ベーコン/鶏肉、 マカロニ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、ケチャップ/パイン缶	ヨーグルト、おかし



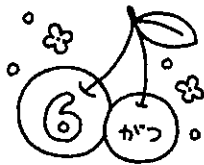
お知らせ

☆幼児クラスは週に1回程度のむヨーグルトを飲みます。

22日(火)中華めんの日 (ご飯はいりません)

24日(木)まごころ弁当

25日(金)誕生会 (ご飯はいりません)



給食だより



気温、湿度が高くなり、食中毒が心配な時期になってきました。食中毒予防の4原則は、食品に原因菌を 持ち込まない・つけない・増やさない・殺菌する です。また、体調を崩したり抵抗力が弱ったりしていても食中毒を起こしやすくなります。お弁当作りは、ご飯やおかずをきちんと冷ましてから蓋をしましょう。

おすすめレシピ

今月は春ならではの新じゃがを使った料理を紹介します！ご家庭でもぜひ作ってみてください。

◎新じゃがの炒め煮

材料：(3～5歳児1人分)

新じゃが芋	70g
豚ひき肉	25g
人参	15g
玉ねぎ	30g
むき枝豆	10g
砂糖	2g
しょうゆ	4g
片栗粉	0.5g
サラダ油	2g

作り方

- ① 新じゃが芋、人参は皮をむいて、一口大に切る。玉ねぎは皮をむいて、縦半分の薄切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、人参、玉ねぎ、ひき肉を炒める。
- ③ じゃが芋を加えて、さらに炒める。
- ④ 水と調味料を加えて、じゃが芋が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 冷凍むき枝豆を加えてから、水溶きの片栗粉でとろみをつける。



★「よくある悩み」と「食べる機能」との関連
 食べる機能が未発達な子どもに、食事を食べさせることはとても大変なことです。機能の発達には個人差があり、遅く感じたり、停滞しているように見えることもあり、心配は尽きません。食べる機能は、繰り返される食体験の中で育つもの。毎日の食事を「練習の機会」と捉えておらかな気持ちでサポートしましょう。

理由 1～2歳 ↓ 悩み	食べる機能との関連										理由 3～6歳 ↓ 悩み		
	かじり取るのが苦手 噛む力が弱い <small>(舌の厚み)</small>	手づかみ食べが苦手 <small>(手の口の協調性)</small>	食卓を上手に使えない 口に入らずに入れたり 口を閉鎖しがちな	舌の集める力や 頬の力が弱い	一口量が覚え られない	前歯部交換期で、 口唇の閉鎖が困難	6歳臼歯が生え始め 噛むと痛い	食形態が咀嚼力に 合っていない	飲み込めない	飲み込んだ後、噛んだものが 歯と唇・頬の間に残る		遊び食べ	丸飲み
飲み込めない	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊
うまく噛めない チュチュ食べ	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊
遊び食べ	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊
丸飲み <small>(姿勢が悪い)</small>	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊
こぼす	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊
	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊
	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊
	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊
	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊
	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊
	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊

参考 「乳幼児の食べる力の発達チャート」(東京歯科大)

虫歯をつくらないためには、毎日
 ていねいに歯磨きをすることも大切
 ですが、実は、唾液も虫歯予防に
 役立つということをご存じですか？
 唾液には、口の中に残った食べか
 すを押し流したり、虫歯の原因菌を
 弱らせたりする作用があります。唾
 液の分泌を増やすには、歯応えの
 ある食べ物をよく噛むことです。お
 やつには、砂糖を使った甘いお菓
 子より、昆布やスティック野菜など、
 たくさん噛んで食べるものがおす
 すめです。

