



6月の献立表



令和4年5月31日 東部保育園

曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
食事メニュー	6月の旬の食 アスパラ、いんげん、きゅうり、ピーマン、とうもろこし、びわ、さくらんぼ、とびうお、あじなど		1 ごはん 鶏肉の塩麹焼き アスパラサラダ 金時豆煮 小松菜のみそ汁	2 ごはん 洋風肉じゃが ブロッコリーのフレンチサラダ トマト 中華スープ	3 ★笹巻き作り 豆乳丸パン 魚のタンドリー焼き ごぼうサラダ 高野豆腐スープ オレンジ	4
午前おやつ			牛乳 せんべい	牛乳 きゅうりスティック	牛乳 チーズ	午前おやつ
午後おやつ			牛乳 おからもち	牛乳 鮭菜おにぎり	牛乳 笹巻き	午後おやつ
食事メニュー	6 十六穀米ごはん 魚の生姜煮 さつまいもサラダ チンゲン菜のみそ汁 りんご	7 牛ごぼう丼 ごま酢和え もやしのみそ汁 バナナ	8 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 納豆サラダ ピーマンのじゃこ炒め 切干大根のみそ汁	9 ごはん 魚の磯辺揚げ きゅうりの華風和え なめこのみそ汁 オレンジ	10 ごはん かぼちゃのかき揚げ ほうれん草サラダ ミニトマト あごつみれ汁	11
午前おやつ	牛乳 かりんとう	牛乳 じゃこ煮	牛乳 プルーン	牛乳 ふかし芋	牛乳 青のりポテト	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 黒ごまクッキー	牛乳 スナッ麩	牛乳 アスパラチャーハン	牛乳 和風ピザ	牛乳 きな粉ラスク	午後おやつ
食事メニュー	13 かぼちゃ丸パン 魚の黄金焼き マカロニサラダ トマトスープ さくらんぼ (1~2歳児はバナナ)	14 ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き 春雨の酢の物 アスパラときのこのソテー ほうれん草のみそ汁	15 ★あじさい組 リクエスト献立 カレーライス きゅうりの塩昆布和え トマト バナナ	16 ピピンバ風丼 かぼちゃサラダ キャベツのみそ汁 りんご	17 ごはん 手作りさつま揚げ ひじきナムル ぬか漬け ミニトマト 豆腐のみそ汁	18
午前おやつ	牛乳 クッキー	牛乳 りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 ゆでアスパラ	牛乳 りんごチップス	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 切り干し大根おにぎり	牛乳 豆乳くずもち	牛乳 おかずいりこ ゆでとうもろこし	牛乳 パンプティング	牛乳 おさつクッキー	午後おやつ
食事メニュー	20 ジャージャー麺 きゅうりとツナの和え物 レタススープ オレンジ	21 ごはん ししゃもの南蛮漬け じゃがいもといんげんのサラダ 高野豆腐煮 エリンギのみそ汁	22 ★誕生会メニュー ゆかりごはん アスパラのグラタン ココロサラダ わかめスープ りんご	23 ごはん 魚のごま照り焼き 牛きんぴら 納豆和え じゃがいものみそ汁 りんご	24 ごはん 豚肉とかぼちゃの甘辛煮 スパゲティーサラダ ごまごぼう えのきのみそ汁	25
午前おやつ	牛乳 野菜チップス	牛乳 人参煮	牛乳 干し芋	牛乳 ウエハース	牛乳 バナナ	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 りんごケーキ	牛乳 赤飯チャーハン	牛乳 パースデーケーキ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 おしゃぶり昆布 ヨーグルトスコーン	午後おやつ
食事メニュー	27 ごはん 納豆春巻き 厚揚げとトマトのじゃこサラダ アスパラスープ さくらんぼ (1~2歳児はりんご)	28 はとむぎごはん 魚の西京焼き 新玉ねぎの梅和え スナッペンどう 夏豚汁	29 ごはん 春雨の炒め物 おくらサラダ ゆでとうもろこし しじみ汁	30 手作りふりかけごはん 高野豆腐の揚げ煮 ブロッコリーの中華和え かぼちゃのみそ汁 すいか	※食材、行事等で献立を変更することがあります。 ※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。 	
午前おやつ	牛乳 ポーロ	牛乳 ゆでブロッコリー	牛乳 かぼちゃ煮	牛乳 クラッカー		
午後おやつ	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 みたらし団子	牛乳 五目ビーフン	牛乳 五平もち		



6月は「食育月間」です



農林水産省は、食育を集中的に行い推進を強化する月間を「食育月間」と呼び、毎年6月と定めています。「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「ごはんを作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践しましょう。6月は、ぜひご家庭でも食に関心を持つための取り組みをしてみてくださいはいかがでしょうか。あじさい・ひまわり組さんは、マナーチャレンジを予定しています。ご協力をよろしくお願いいたします。

5月こんなことしたよ

あじさい組
きぬさやのすじ取り

なのはな組
たけのこの皮むき

ちゅうりっぷ組
そら豆のさやし

みてみて！
とれた！

こすもす組
グリーンピースのさやし

こすもす組
ふきのすじ取り

5月もいろいろなことに挑戦しました☆

ひまわり・あじさい組
よもぎ団子作り

ひまわり組
パン作り

おいしくなあれ！



こどもの日献立



5月6日に”こどもの日献立”を作りました。こいのぼりに見立てた、ミートオムレツを「こいのぼりだあ！」と喜んで食べてくれた子どもたちです。

裏に続きます

～6月のおやくそく～
よく噛んで食べましょう

たのしくたべようニュース

乳・幼児期のかんで食べる力

子どもたちは、歯の萌出や舌・口唇の動かし方が発達することによって、さまざまな食べ物をかんで食べられるようになります。

歯の発育に合わせた食べ物の工夫

食べやすい工夫で、いろいろなものが食べられるようにしていきましょう。

乳臼歯がはえる前 1歳～1歳半	乳臼歯左右1組の時 1歳半～2歳半(3歳)	乳臼歯がはえそろう時 3～5歳
		
前歯が上下はえそろうと前歯で食べ物をかみ切ることができるほか、歯茎でつぶせるものが食べられます。	第一乳臼歯が上下はえそろうとも、かむ力は未熟です。食べにくいものは、食べたがらない場合があります。	乳歯が20本はえそろうと、口の中が安定し、いろいろな食べ物をかんで食べられるようになります。

第一乳臼歯がはえたら

第一乳臼歯と呼ばれる最初の奥歯がはえそろうと、りんごの薄切りや肉だんごなどは、上手に食べられるようになります。また、奥歯でのすり切りがよくできないので、葉物野菜やきのこなどはうまくかみ切れません。



第二乳臼歯がはえたら

かむ面の大きな一番奥の第二乳臼歯がはえそろうと、すり切る動きが十分にできるようになります。繊維質の肉や野菜、弾力のあるもの、生野菜なども食べられるようになってきます。かみごたえのある食品も少しずつ取り入れていくとよいでしょう。



口の中はどうなっているの？ 食事中に飲み物を欲しがるとき

食べ物は、よくかんで唾液と混ぜることで、のみ込みやすい状態になります。あまりかまないと、のみ込むための水分が必要になるため、飲み物を欲しがると考えられます。また、せかされて食事をすると、丸のみや水分で流し込みやすいといわれています。飲み物を欲しがったら「食べ物をのみ込んでからね」と伝えて、かむことを促しましょう。



食品による窒息を防止するには

窒息を起こさないためには、子どもの食べる力(かむ、のみ込む力)に合った食事にして、窒息しやすい食品に気をつけます。また、走り回ったり、遊びながら食べたりしないようにして、食べることに集中させましょう。

窒息を起こしやすい食品

丸くてつるつとしてるもの	【予防・注意点】
ミニトマト・ぶどう・さくらんぼ・うずらの卵・球形のチーズ・カップゼリー・ソーセージ・こんにゃく・白玉だんご・あめ・ピーナッツなどの種実類・豆類・ラムネ	<ul style="list-style-type: none"> ・1/4にカットして小さくする ・ソーセージは縦半分にする ・種実類や豆類は5歳以下は食べさせない
粘着性が高く、だ液を吸収するもの	【予防・注意点】
もち・ごはん・パン類・焼きいも・カステラ・せんべい	<ul style="list-style-type: none"> ・水分をとってのどを潤してから食べる ・一口量を少なくして、口に食べ物を詰め込まない ・よくかむ
かみ切りにくいもの	【予防・注意点】
えび・貝類・りんご・いか・肉類・生のにんじん・棒状のセロリ・みずな・きのこ類・グミ	<ul style="list-style-type: none"> ・えび、貝類は2歳以上から ・小さく切る ・グミは4歳以上で口に入れるのは1個ずつにする

そのほか

のりは刻みのりをもみほぐしたり、ひき肉はとろみをつけたり、ゆで卵は細かくして何かと混ぜたり、煮魚はやわらかく煮込んだりします。

参考文献：日本小児科学会「～食品による窒息 子どもを守るためにできること～」 消費者庁「食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！」ほか