

☆☆2025年 5月 給食献立予定表 こひつじ保育園☆☆

| 日  | 曜 | 別 | 献立名  | おやつ           |
|----|---|---|--|---------------|
| 1  | 木 | 焼 | 魚の味噌マヨ焼き ひじきと蓮根のサラダ 澄まし汁                     | 麦茶 ツナコーンお焼き   |
| 2  | 金 | 煮 | 鶏肉と野菜のケチャップ煮 キャベツの塩昆布和え 豆乳スープ                | 牛乳 おかずパン      |
| 3  | 土 |   | 「憲法記念日」                                      |               |
| 4  | 日 |   | 「みどりの日」                                      |               |
| 5  | 月 |   | 「こどもの日」                                      |               |
| 6  | 火 |   | 「振替休日」                                       |               |
| 7  | 水 | 汁 | ポークカレー スパゲティーサラダ 果物                          | 牛乳 ごまクッキー     |
| 8  | 木 | 焼 | 魚の照り焼き かぼちゃサラダ 具沢山味噌汁                        | 麦茶 フルーツポンチ    |
| 9  | 金 | 炒 | 豚肉と野菜の味噌炒め 昆布納豆 若竹汁                          | 牛乳 シュガートースト   |
| 10 | 土 |   | 皿うどん 果物 牛乳                                   |               |
| 11 | 日 |   |  |               |
| 12 | 月 | 汁 | ミネストローネ 卵の花炒め いりこ                            | 牛乳 バナナケーキ     |
| 13 | 火 | 揚 | 魚のバーベキュー風 野菜ソテー きのことスープ                      | 麦茶 ヨーグルトゼリー   |
| 14 | 水 |   | ☆☆麺の日☆☆<br>和風スパゲティー 鉄分サラダ コンソメスープ            | 牛乳 フレンチトースト   |
| 15 | 木 | 煮 | 肉じゃが キャベツのごまマヨ和え あげ味噌汁                       | 麦茶 チーズ蒸しパン    |
| 16 | 金 | 炒 | 麻婆春雨 もやしとちくわのナムル 中華スープ                       | 牛乳 甘辛団子       |
| 17 | 土 |   | サラダうどん 果物 牛乳                                 |               |
| 18 | 日 |   |  |               |
| 19 | 月 | 汁 | 汁ビーフン 切干ナポリタン 果物                             | 牛乳 ミルククッキー    |
| 20 | 火 | 揚 | 白身魚のフライタルタルソース 海藻サラダ 豆腐味噌汁                   | 麦茶 わらび餅       |
| 21 | 水 | 焼 | スパニッシュオムレツ 青菜ともやしの胡麻和え コンソメスープ               | 麦茶 金時煮豆       |
| 22 | 木 | 煮 | じゃが芋の旨煮 キャベツとじゃこのサラダ 玉ねぎ味噌汁                  | 牛乳 スコーン       |
| 23 | 金 | 炒 | チンジャオロース 胡瓜のゆかり和え たまごスープ                     | 麦茶 カレーチーズトースト |
| 24 | 土 |   | 塩焼きそば風 果物 牛乳                                 |               |
| 25 | 日 |   |  |               |
| 26 | 月 | 汁 | のっぺい汁 キャベツと胡瓜のごま味噌和え いりこ                     | 麦茶 黒糖蒸しパン     |
| 27 | 火 | 和 | 伴三糸 ジャーマンポテト チンゲン菜スープ                        | 牛乳 黄粉サンド      |
| 28 | 水 | 焼 | ♪♪こひつじハッピーランチ♪♪<br>ゆかりご飯 魚の黄金焼き ピクルス 切干大根味噌汁 | 牛乳 ココアチーズケーキ  |
| 29 | 木 | 煮 | 高野豆腐の具沢山卵とじ 胡瓜の中華和え 味噌汁                      | 麦茶 マカロニあべかわ   |
| 30 | 金 | 揚 | チキンチキンごぼう 胡瓜とちりめんの酢の物 きのこと味噌汁                | 牛乳 抹茶ラスク      |
| 31 | 土 |   | ミートソーススパゲティー 果物 牛乳                           |               |

※14日(水)・28日(水)は特別メニューの為、りす・うさぎ・きりんもご飯はいりません※

～今回は乳幼児期の食事面で相談の多い「噛まない・噛めない」について、原因や改善方法を紹介します～

<噛まない・噛めないの原因>→柔らかいものばかりの食事、食材を小さく切り過ぎる、水分で流し込む、水分の摂り過ぎ、足が床についていない(足が床に付いていないと力が入りにくい為、必ず足が床に付くようにする)

<よく噛んで食べるメリット>→唾液の分泌が促進され虫歯予防や顎の発達が促される、胃腸の負担が軽減される、脳が活性化され集中力アップに繋がる、満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防ぐ

<改善方法>→食べやすいように全て小さくカットしない、繊維質の多い野菜(根菜類や青菜)や骨付きのお肉・トーストしたパンを噛み切る・かぶりついて食べる等少し食べるのに苦労するものを食事に取り入れる、家族が噛んで食べる姿を子どもに見せる、飲み物を与え過ぎない(流し込んで食べる原因や水分で満腹になるので噛まなくなる)

家庭での食事が基本になって園に繋がっていくので、食事に集中出来る環境を整えて家族全員で食事出来る時は皆揃って、子ども達が食べる様子をしっかりと見てあげてください

