



食育だより

乳幼児食

噛むことの大切さ

★ 子どものあごと噛むことの関係～食が歯並びを変える～

最近では園や小学校の歯科検診で、虫歯よりも歯並びの悪さや歯肉炎が目立ちます。

弥生時代に比べ現代人の噛む回数は1/6に減っています。噛む回数が減ると、あごが小さくなり歯並びが悪くなります。

	弥生時代	鎌倉時代	明治時代	現代
噛む回数	3990回	2654回	1420回	620回
噛む時間	51分	29分	22分	11分

★ たくさん噛むことで、こんないい効果があります！

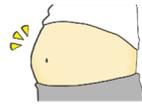
- ① 唾液が出る
- ② 脳の発達
- ③ 肥満の防止
- ④ 筋肉の発達
- ⑤ 骨の発達



汚れを洗い流し、虫歯や歯周病の予防になります。消化を助ける働きがあります。



記憶力や集中力が高まります。



食べ過ぎを防ぎます。



あごの発達を助け、表情豊かになります。噛むことで筋肉が働き、血流がよくなり、あごの骨に刺激と栄養を送ります。



あごの骨の成長を促し、歯並びのスペースが確保できやすくなります。

噛む＝硬いものを食べることではありません。しっかりとあごを使って食べることが『噛む』ことなのです。

ちーこ先生のSDGsレシピ



osaka food style



夏バテ予防におすすめの食材は、飲む点滴とも言われ平安時代から日本人が盛んに飲んでいた「甘酒」です！一般的には酢と多めの砂糖を使って作る「ピクルス」を甘酒の甘さを活かし、砂糖不使用で作りました。体が疲れやすくなった夏の暑い日に、余り野菜を漬けて夏バテを予防しましょう！

🍅 余った夏野菜の甘酒ピクルス 🥒



■作り方■

- 1.キュウリ、パプリカは一口大の乱切りにする。
ミニトマトはヘタをとり、爪楊枝で2箇所の穴をあける。
- 2.ボウルにザルを重ねて、1.を入れる。
たっぷりの熱湯を注ぎ、10秒ほどひたしたら引き上げる。
- 3.フタ付きの保存容器に、しっかり水気を切った2.を入れ、ピクルス液を注ぐ。
全体を大きく混ぜて、表面が空気にふれないようにラップフィルムをかぶせる。フタをして、冷蔵庫で一晩(8時間以上)置く。



🍊 材料(作りやすい分量) 🍅

- キュウリ 1本
- パプリカ 1個
- ミニトマト 10個
- ～ピクルス液～
- 甘酒 100g
- 酢 大さじ2
- 塩 小さじ1/2



食育だより

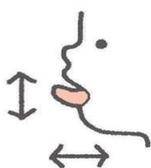
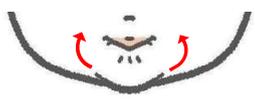
離乳食

赤ちゃんの口の中について

食べる機能や能力は、月齢によって違います。

赤ちゃんの口の成長に合わせて離乳食を進めていくことが大切です。

歯の生え方や舌の動き

	6～7か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	1～2歳頃
歯	 乳歯が生え始める	 前歯が生え始める	 前歯が生え揃う	 奥歯が生え始める
舌の動き	前後に動く  食べ物が口に入ると、唇を閉じて「ゴックン」と飲み込みます。	上下にも動く  やわらかい粒は、舌で上あごに押し付け、つぶして食べます。	左右にも動く  舌でつぶせない粒は、舌で左右によせて、歯ぐきで噛んで食べます。	すべての方向に動く  歯についたものを舌で取って塊にして喉の方に送り込めるようになります。
くちびるの動き	下唇が中に入る 	上下しっかり閉じる 	口角が左右に伸縮する 	上下唇がねじれながら動く 

おやつとの与え方

おやつを決めずに1日に何度もお菓子を食ったりジュースを飲んだりしていると、

その度に歯のエナメル質が虫歯菌に溶かされて修復が間に合わなくなり、虫歯が出来てしまいます。

おやつはあげる時間と1日の回数を決めましょう。

食べた後は歯みがきやうがい、まだうがいができない場合は水や麦茶を飲む習慣をつけることも大切です。



噛むことの大切さ

赤ちゃんのかむ力を育てることはとても大切です。

噛むことで…

①唾液の分泌量が増え



②口の中がきれいになり



③虫歯の修復が促進され



④あごが強くなり歯並びがきれいになる



また、脳が刺激され、発達にも良い影響を与えていると言われています。

完了期になれば

おしゃぶり昆布・するめ・煮干・りんご・なし・干しいもなどをおやつに与えてみてはどうでしょう。

2022年7月ランチメニュー(前半)～乳児～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
1	金	ごはん 白身魚の塩麹焼き キャベツとウインナーの炒め物 豆乳味噌汁	牛乳	ブルーケーキ 牛乳	エネルギー 520kcal 蛋白質 19.3g	ホキ ウインナー 豆乳味噌	トマト キャベツコーン 大根小松菜	米 キャノーラ油	塩麹酒 塩こしょう 出汁	牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖 キャノーラ油、豆乳、種抜きブルー 牛乳
4	月	ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き 高野豆腐煮 味噌汁	牛乳	ココアヨーグルト コーンフレーク お茶	エネルギー 489kcal 蛋白質 19.5g	鶏肉 高野豆腐 味噌	大根、青ねぎ、レモン汁、レモン、グリーンアスパラ 人参、いんげん たまねぎ、青ねぎ	米 きび砂糖 麩	酒、本みりん、こいくちしょうゆ 塩 出汁、塩、うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 ヨーグルト コーンフレーク コーンフレークシュガー味 お茶
5	火	麦ごはん 豚肉と根菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	牛乳	ゆでとうもろこし 食べる煮干し お茶	エネルギー 364kcal 蛋白質 17.6g	豚肉、厚揚げ 糸かつお 味噌	大根、ごぼう、しいたけ、人参、いんげん ブロッコリー、人参 小松菜、しめじ	米、押麦 こんにやく、きび砂糖、キャノーラ油 きび砂糖	こいくちしょうゆ、本みりん、出汁 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 とうもろこし、塩 食べる煮干し お茶
6	水	ふりかけごはん 豆腐の肉味噌かけ 切干大根煮 ずまし汁	牛乳	フライドポテト 牛乳	エネルギー 660kcal 蛋白質 20.4g	豆腐、豚ミンチ、赤みそ うすあげ わかめ	たまねぎ、人参、青ねぎ 切干大根、人参、いんげん えのき	米 きび砂糖、片栗粉 キャノーラ油、きび砂糖	鉄入りふりかけ 出汁、うすくちしょうゆ、本みりん 本みりん、酒、出汁、水 出汁、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、塩、出汁	牛乳 じゃがいも、キャノーラ油、青のり粉、塩 牛乳
7	木	セタそうめん ピーマンと竹輪の甘辛炒め 星のコロッケ オレンジ	牛乳	ひじきおにぎり お茶	エネルギー 535kcal 蛋白質 15.1g	わかめ、鰯系卵 ちくわ	オクラ、トマト ピーマン、人参 オレンジ	そうめん、きび砂糖 キャノーラ油 星のコロッケ、キャノーラ油	こいくちしょうゆ 本みりん、出汁 こいくちしょうゆ、本みりん	牛乳 米、ひじき、うすあげ、人参 こいくちしょうゆ、きび砂糖 お茶
8	金	ごはん さばの竜田揚げ 白菜のゆかり和え 味噌汁	牛乳	フルーツボンチ やわらか餃せんべい お茶	エネルギー 442kcal 蛋白質 14.4g	サバ 味噌	土生姜、南瓜 はくさい、きゅうり、人参、ゆかり もやし、青ねぎ	米 片栗粉、キャノーラ油 きび砂糖 じゃがいも	酒、こいくちしょうゆ、塩 塩 米酢、うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 パイン缶、黄桃缶、バナナ、りんご きび砂糖、レモン汁、水 鉄分入りソフトおせんべい お茶
11	月	チキンカレー ブロッコリーサラダ 黄桃缶	牛乳	豆乳ココア餅 牛乳	エネルギー 553kcal 蛋白質 16.2g	鶏肉 味噌	じゃがいも、人参、たまねぎ ブロッコリー、グリーンアスパラ、コーン 黄桃缶	米、アマランサス、カレールウ、キャノーラ油 キャノーラ油、きび砂糖	水 米酢、塩	牛乳 豆乳、片栗粉、きび砂糖、ココア 牛乳
12	火	ごはん 白身魚の煮付け オクラの納豆和え 味噌汁	牛乳	クラッカーサンド 牛乳	エネルギー 448kcal 蛋白質 17g	たら 納豆 味噌	土生姜、ブロッコリー オクラ、はくさい、人参 大根、人参、青ねぎ	米 きび砂糖 きび砂糖 さつま芋	出汁、こいくちしょうゆ、酒、本みりん うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 クラッカー、いちごジャム 牛乳
13	水	ごはん 肉じゃが ほうれん草とコーンの炒め物 味噌汁	牛乳	プリン やわらか餃せんべい お茶	エネルギー 433kcal 蛋白質 16g	牛肉 味噌	たまねぎ、人参、いんげん ほうれん草、コーン しめじ、青ねぎ	米 じゃがいも、こんにやく、キャノーラ油 きび砂糖 キャノーラ油	出汁、うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ、本みりん、酒 塩 出汁	牛乳 プリン、素、牛乳 鉄分入りソフトおせんべい お茶
14	木	ごはん 麻婆茄子 小松菜のナムル 春雨スープ	牛乳	シュガートースト 牛乳	エネルギー 490kcal 蛋白質 16.9g	豚ミンチ、大豆、赤みそ 味噌	なす、たまねぎ、グリーンピース、土生姜 小松菜、もやし、人参 人参、青ねぎ	米 キャノーラ油、きび砂糖、片栗粉、ごま油 ごま油、きび砂糖 春雨	鶏ガラスープ、水、こいくちしょうゆ、酒 水 こいくちしょうゆ、米酢 水、塩、うすくちしょうゆ、ブイヨン	牛乳 食パン、きび砂糖、バター 牛乳
15	金	ごはん ささみのコンフレック焼き ひじきサラダ コンソメスープ	牛乳	ミルク寒天 エースコイン お茶	エネルギー 508kcal 蛋白質 17.5g	ささみ ひじき	にんにく、ブロッコリー きゅうり、人参 たまねぎ、はくさい、パセリ	米 小麦粉、コーンフレーク マヨドレ、白ごま、きび砂糖	酒、ケチャップ、こいくちしょうゆ カレー粉、塩 うすくちしょうゆ、米酢 ブイヨン、うすくちしょうゆ、塩、水	牛乳 粉寒天、水、きび砂糖、牛乳、パイン缶 エースコイン お茶

2022年7月ランチメニュー(後半)～乳児～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
19	火	ごはん	牛乳	ココアヨーグルト	エネルギー 528kcal	ししやも	パセリ,南瓜	米	水とんかつソース,塩	牛乳
		カラフルししやものフライ		ぼんち揚げ	蛋白質 16.3g					小麦粉,パン粉,キャノーラ油
		小松菜のお浸し		お茶		わかめ,味噌			出汁,うすくちしょうゆ,本みりん	ぼんち揚
		味噌汁							出汁	お茶
20	水	焼きそば	牛乳	わかめおにぎり	エネルギー 411kcal	豚肉,糸かつお,青のり粉	たまねぎ,ピーマン,人参,キャベツ,もやし	中華そば,キャノーラ油	とんかつソース	牛乳
		いんげんのツナマヨ和え		食べる煮干し	蛋白質 17.4g					マヨドレ
		中華スープ		お茶		ツナ缶	大根,ほうれん草	ごま油	うすくちしょうゆ,ブイオン,水	食べる煮干し
										お茶
21	木	ふりかけごはん	牛乳	豆腐ドーナツ	エネルギー 554kcal	豚肉	キャベツ,きゅうり,人参	米	鉄入りふりかけ鮭	小麦粉,豆腐,水,きび砂糖
		冷しゃぶ		牛乳	蛋白質 16.7g					マヨドレ,白ごま,きび砂糖
		青のりポテト				青のり粉	小松菜,たまねぎ	じゃがいも,キャノーラ油	塩	牛乳
		すまし汁							うすくちしょうゆ,塩,出汁	
22	金	☆お誕生日会☆	牛乳	ココアケーキ	エネルギー 661kcal	合挽ミンチ,大豆	たまねぎ,ブロッコリー,トマト	米,アマランサス	塩,とんかつソース,ケチャップ	牛乳
		アマランサスごはん		牛乳	蛋白質 21.5g					片栗粉,パン粉,キャノーラ油,きび砂糖
		煮込みハンバーグ						スパゲティ,マヨドレ	塩	キャノーラ油,豆乳,ココア
		スパゲティサラダ						まけんゼリー	塩	牛乳
		プチゼリー							ブイオン,うすくちしょうゆ,塩,水	
		コンソメスープ								
25	月	ごはん	牛乳	ポップコーン	エネルギー 426kcal	サバ	ブロッコリー	米	酒,塩,水	牛乳
		さばのごまだれ焼き		食べる煮干し	蛋白質 17.7g					きび砂糖,白ごま,白ごま,マヨドレ
		ひじき煮		お茶		ひじき,ちくわ	人参,いんげん	キャノーラ油,きび砂糖	こいくちしょうゆ,本みりん	食べる煮干し
		味噌汁				うすあげ,味噌	切干大根,青ねぎ		出汁,こいくちしょうゆ	お茶
									出汁	
26	火	ごはん	牛乳	ぶどうゼリー	エネルギー 561kcal	鶏肉	土生姜,にんにく,とうもろこし	米	酒,こいくちしょうゆ,塩	牛乳
		鶏肉の唐揚げ		エースコイン	蛋白質 17.8g					片栗粉,キャノーラ油
		ほうれん草のおかか和え		お茶		糸かつお	ほうれん草,人参	きび砂糖	うすくちしょうゆ	エースコイン
		味噌汁				豆腐,味噌	キャベツ,青ねぎ		出汁	お茶
27	水	ごはん	牛乳	じゃこマヨトースト	エネルギー 478kcal	豚肉	たまねぎ,赤ピーマン,ピーマン,にんにく,土生姜	米	こいくちしょうゆ,酒,鶏ガラスープ,塩	牛乳
		チンジャオロース		牛乳	蛋白質 19.7g					片栗粉,キャノーラ油,きび砂糖,ごま油
		大学かぼちゃ					南瓜	キャノーラ油,きび砂糖,黒ごま	こいくちしょうゆ	牛乳
		スープ				わかめ	しめじ		水,鶏ガラスープ,うすくちしょうゆ,塩	
28	木	ごはん	牛乳	カレー蒸しパン	エネルギー 482kcal	牛肉,厚あげ	ごぼう,たまねぎ,土生姜,青ねぎ	米	出汁,こいくちしょうゆ,本みりん,酒	牛乳
		牛肉と厚揚げのしくれ煮		牛乳	蛋白質 18.6g					こんにゃく,きび砂糖
		もやしの群の物				わかめ	もやし,きゅうり,人参	きび砂糖	米酢,うすくちしょうゆ,塩	キャノーラ油,豆乳,水,カレー粉
		すまし汁					ほうれん草,大根		出汁,塩,うすくちしょうゆ	豚ミンチ,たまねぎ,人参,塩
										こいくちしょうゆ,きび砂糖
										牛乳
29	金	ごはん	牛乳	麩のラスク	エネルギー 548kcal	鶏肉,大豆	人参,たまねぎ,しめじ,トマト缶,なす,ピーマン	米	ブイオン,水,塩,ケチャップ	牛乳
		夏野菜のチキンピラズ		牛乳	蛋白質 17.1g					じゃがいも,キャノーラ油,きび砂糖,キャノーラ油
		グリーンサラダ					キャベツ,ブロッコリー,コーン	マヨドレ	塩	牛乳
		バナナ					バナナ			

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2022年7月ランチメニュー～初期～

なないろ保育園

曜日	献立名 昼食	使っている主な材料			
		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他
1 金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 トマトのやわらか煮 小松菜のやわらか煮	ホキ	トマト 小松菜	米	出汁 出汁 出汁
4 月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 アスパラのやわらか煮 人参のやわらか煮	たら	グリーンアスパラ 人参	米	出汁 出汁 出汁
5 火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 大根のやわらか煮	豆腐	ブロッコリー 大根	米	出汁 出汁 出汁
6 水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮	豆腐	人参	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁
7 木	煮込みうどん 白身魚のやわらか煮 玉葱のやわらか煮 トマトのやわらか煮	かれい	たまねぎ トマト	うどん	出汁 出汁 出汁 出汁
8 金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 人参のやわらか煮	ホキ	人参	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁
11 月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 玉葱のやわらか煮	かれい	ブロッコリー たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁
12 火	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 さつま芋のやわらか煮	たら	ブロッコリー	米 さつま芋	出汁 出汁 出汁
13 水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	豆腐	ほうれん草	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁
14 木	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 人参のやわらか煮	豆腐	小松菜 人参	米	出汁 出汁 出汁
15 金	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 白菜のやわらか煮	豆腐	人参 はくさい	米	出汁 出汁 出汁
19 火	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 人参のやわらか煮	たら	ブロッコリー 人参	米	出汁 出汁 出汁
20 水	煮込みうどん 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 大根のやわらか煮	かれい	ほうれん草 大根	やわらかうどん	出汁 出汁 出汁
21 木	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 人参のやわらか煮	豆腐	小松菜 人参	米	出汁 出汁 出汁
22 金	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮	豆腐	南瓜 ブロッコリー	米	出汁 出汁 出汁
25 月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮	たら	南瓜 ブロッコリー	米	出汁 出汁 出汁
26 火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 人参のやわらか煮	豆腐	ほうれん草 人参	米	出汁 出汁 出汁
27 水	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 玉葱のやわらか煮 南瓜のやわらか煮	かれい	たまねぎ 南瓜	米	出汁 出汁 出汁
28 木	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 大根のやわらか煮	豆腐	ほうれん草 大根	米	出汁 出汁 出汁
29 金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮	ホキ	キャベツ ブロッコリー	米	出汁 出汁 出汁

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2022年7月ランチメニュー～中期～

なないろ保育園

日曜日	献立名		使っている主な材料				3時おやつ材料
	昼食	3時のおやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	
1金	七分粥 白身魚のトマト煮 キャベツのやわらか煮 スープ	豆乳粥	ホキ	トマト キャベツ,人参 小松菜	米	出汁 出汁 出汁	米,豆乳,水
4月	七分粥 高野豆腐のやわらか煮 アスパラのやわらか煮 スープ	南瓜粥	高野豆腐	人参いんげん グリーンアスパラ,人参 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	米,南瓜
5火	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	コーン粥	豆腐	大根,いんげん ブロッコリー,人参 小松菜	米	出汁 出汁 出汁	米,とうもろこし
6水	七分粥 豆腐のやわらか煮 切干大根のやわらか煮 スープ	野菜マッシュ	豆腐	たまねぎ,人参 切干大根,いんげん,人参 人参	米	出汁 出汁 出汁	人参,じゃがいも
7木	トマト煮込みうどん 南瓜のやわらか煮	人参粥	かれい	トマト 南瓜,人参,たまねぎ	うどん	出汁 出汁	米,人参
8金	七分粥 白身魚のやわらか煮 白菜のやわらか煮 スープ	りんごのコンポート	ホキ	南瓜 はくさい,きゅうり 人参	米	出汁 出汁 出汁	りんご,水
11月	七分粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮	豆乳きな粉粥	かれい	じゃがいも,人参,たまねぎ ブロッコリー,グリーンアスパラ,コーン	米	出汁 出汁	米,きな粉,豆乳
12火	七分粥 白身魚のやわらか煮 白菜のやわらか煮 スープ	南瓜茶巾	たら	ブロッコリー はくさい,人参 大根	米	出汁 出汁 出汁	南瓜
13水	七分粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 スープ	りんごのコンポート アンパンマンせんべい	豆腐	人参いんげん ほうれん草,コーン たまねぎ	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	りんご,水 アンパンマン,ビー-せんべい
14木	七分粥 豆腐のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 スープ	パン粥	豆腐	なす,たまねぎ 小松菜,人参 人参	米	出汁 出汁 出汁	食パン,水
15金	七分粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 スープ	じゃが芋茶巾	豆腐	人参 人参,きゅうり たまねぎ,はくさい	米	出汁 出汁 出汁	じゃがいも
19火	七分粥 白身魚のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 スープ	きな粉マカロニ	たら	南瓜 小松菜,人参 人参	米	出汁 出汁 出汁	マカロニ,きな粉
20水	煮込みうどん いんげんのやわらか煮 スープ	人参粥	かれい	たまねぎ,人参,キャベツ いんげん,人参 大根,ほうれん草	やわらかうどん	出汁 出汁 出汁	米,人参
21木	七分粥 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ	りんごのコンポート	豆腐	キャベツ,きゅうり 小松菜,たまねぎ	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	りんご,水
22金	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	パン粥	豆腐	人参 ブロッコリー,人参 南瓜	米	出汁 出汁 出汁	食パン,水
25月	七分粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 スープ	ブロッコリー粥	たら	ブロッコリー 人参いんげん 切干大根	米	出汁 出汁 出汁	米,ブロッコリー
26火	七分粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 スープ	りんごのコンポート	豆腐	とうもろこし ほうれん草,人参 キャベツ	米	出汁 出汁 出汁	りんご,水
27水	七分粥 白身魚のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 スープ	パン粥	かれい	たまねぎ 南瓜 人参	米	出汁 出汁 出汁	食パン,水
28木	七分粥 豆腐やわらか煮 胡瓜のやわらか煮 スープ	雑炊	豆腐	たまねぎ きゅうり,人参 ほうれん草,大根	米	出汁 出汁 出汁	米,たまねぎ,人参,出汁
29金	七分粥 シチュー キャベツのやわらか煮	バナナ	ささみ	たまねぎ,なす キャベツ,ブロッコリー,人参	米 じゃがいも,片栗粉	出汁,水 出汁	バナナ

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2022年7月ランチメニュー～後期～

なないろ保育園

曜日	献立名		使っている主な材料				3時おやつ材料
	昼食	3時のおやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	
1 金	全粥 白身魚トマト煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	豆乳粥	ホキ 味噌	トマト キャベツ,人参 小松菜	米	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	米,豆乳,水
4 月	全粥 高野豆腐煮 アスパラ煮 味噌汁	南瓜粥	高野豆腐 味噌	人参,いんげん グリーンアスパラ,人参 たまねぎ	米	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	米,南瓜
5 火	全粥 豚肉と根菜の煮物 ブロッコリー煮 味噌汁	コーン粥	豚肉 味噌	大根,いんげん ブロッコリー,人参 小松菜,しめじ	米	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	米,とうもろこし
6 水	全粥 豆腐の肉味噌煮 切干大根煮 すまし汁	野菜スティック	豆腐,豚ミンチ,赤みそ わかめ	たまねぎ,人参 切干大根,いんげん,人参 人参	米	出汁 出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ	人参,じゃがいも
7 木	トマト煮込みうどん 南瓜煮	人参粥	かれい	オクラ,トマト 南瓜,人参,たまねぎ	うどん	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ	米,人参
8 金	全粥 白身魚の煮付け 白菜の煮浸し 味噌汁	りんごのコンポート	ホキ 味噌	南瓜 はくさい,きゅうり 人参	米 じゃがいも	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	りんご,水,きび砂糖
11 月	全粥 鶏肉煮 ブロッコリー煮	豆乳きな粉粥	鶏肉	じゃがいも,人参,たまねぎ ブロッコリー,グリーンアスパラ,コーン	米	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ	米,きな粉,豆乳
12 火	全粥 白身魚の煮付け 白菜の煮浸し 味噌汁	南瓜茶巾	たら 味噌	ブロッコリー はくさい,オクラ,人参 大根	米 さつまい芋	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	南瓜
13 水	全粥 肉じゃが ほうれん草の煮浸し 味噌汁	りんごのコンポート	牛肉 味噌	人参,いんげん ほうれん草,コーン たまねぎ,しめじ	米 じゃがいも	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	りんご,水,きび砂糖
14 木	全粥 麻婆茄子 小松菜の煮浸し スープ	食パン	豚ミンチ,赤みそ	なす,たまねぎ 小松菜,人参 人参	米 片栗粉 春雨	水,うすくちしょうゆ,水 出汁,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,出汁	食パン
15 金	全粥 豆腐と白身魚煮 ひじき煮 スープ	じゃが芋茶巾	豆腐,ホキ ひじき	人参 人参,きゅうり たまねぎ,はくさい	米	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,出汁	じゃがいも
19 火	全粥 白身魚の煮付け 小松菜の煮浸し 味噌汁	きな粉マカロニ	たら わかめ,味噌	南瓜 小松菜,人参	米 麩	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	マカロニ,きな粉,きび砂糖
20 水	煮込みうどん いんげん煮 スープ	人参粥	豚肉	たまねぎ,人参,キャベツ いんげん,人参 大根,ほうれん草	やわらかうどん	うすくちしょうゆ,出汁 出汁,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,出汁	米,人参
21 木	全粥 豚肉煮 じゃが芋のあおさ煮 すまし汁	りんごのコンポート	豚肉 青のり粉	キャベツ,きゅうり 小松菜,たまねぎ	米 じゃがいも	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ	りんご,水,きび砂糖
22 金	全粥 豆腐のそぼろ煮 スパゲティ煮 スープ	食パン	豆腐,合挽ミンチ	人参 ブロッコリー 南瓜,しめじ	米 スパゲティ	うすくちしょうゆ,出汁 うすくちしょうゆ,出汁 うすくちしょうゆ,出汁	食パン
25 月	全粥 白身魚の煮付け ひじき煮 味噌汁	ブロッコリー粥	たら ひじき 味噌	ブロッコリー 人参,いんげん 切干大根	米	うすくちしょうゆ,出汁 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	米,ブロッコリー
26 火	全粥 鶏肉煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	りんごのコンポート	鶏肉 豆腐,味噌	とうもろこし ほうれん草,人参 キャベツ	米	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	りんご,水,きび砂糖
27 水	全粥 豚肉煮 南瓜煮 スープ	食パン	豚肉 わかめ	たまねぎ,ピーマン 南瓜 しめじ	米	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ	食パン
28 木	全粥 牛肉と厚揚げ煮 胡瓜の煮物 すまし汁	雑炊	牛肉,厚揚げ	たまねぎ きゅうり,人参 ほうれん草,大根	米	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ	米,豚ミンチ,たまねぎ,人参 うすくちしょうゆ,出汁
29 金	全粥 シチュー キャベツの煮浸し	バナナ	ささみ	たまねぎ,なす,ピーマン キャベツ,ブロッコリー,人参	米 じゃがいも,片栗粉	出汁,うすくちしょうゆ,水 出汁,うすくちしょうゆ	バナナ

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2022年7月ランチメニュー(前半)~完了期~

なないろ保育園

日曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
	昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
1金	軟飯	牛乳	ブルーケーキ	エネルギー 484kcal			米		牛乳
	白身魚の塩麹焼き		牛乳	蛋白質 18.6g	ホキ	トマト		塩麹、酒	小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖
	キャベツとウインナーの炒め物				ウインナー	キャベツ、コーン	キャノーラ油	塩こしょう	キャノーラ油、豆乳、種抜きブルー
	豆乳味噌汁				豆乳、味噌	大根、小松菜		出汁	牛乳
4月	軟飯	牛乳	コアコアヨーグルト	エネルギー 452kcal			米		牛乳
	鶏肉の照り焼き		コーンフレーク	蛋白質 18.7g	鶏肉	グリーンアスパラ	きび砂糖	本みりん、こいくちしょうゆ	ヨーグルト
	高野豆腐煮		お茶		高野豆腐	人参、いんげん	きび砂糖	塩	コーンフレーク
	味噌汁				味噌	たまねぎ、青ねぎ	麩	出汁、塩、うすくちしょうゆ	コーンフレークシュガー味
5火	麦ごはん	牛乳	ゆでとうもろこし	エネルギー 328kcal			米、押麦		牛乳
	豚肉と根菜の煮物		食べる煮干し	蛋白質 17g	豚肉、厚あげ	大根、ごぼう、しいたけ、人参、いんげん	きび砂糖、キャノーラ油	こいくちしょうゆ、本みりん、出汁	とうもろこし、塩
	ブロッコリーのおかか和え		お茶		糸かつお	ブロッコリー、人参	きび砂糖	うすくちしょうゆ	食べる煮干し
	味噌汁				味噌	小松菜、しめじ		出汁	お茶
6水	ふりかけごはん	牛乳	フライドポテト	エネルギー 624kcal			米	鉄入りふりかけ鮭	牛乳
	豆腐の肉味噌かけ		牛乳	蛋白質 19.7g	豆腐、豚ミンチ、赤みそ	たまねぎ、人参、青ねぎ	きび砂糖、片栗粉	出汁、うすくちしょうゆ、本みりん	じゃがいも、キャノーラ油、青のり粉、塩
	切干大根煮				うすあげ	切干大根、人参、いんげん	キャノーラ油、きび砂糖	本みりん、酒、出汁、水	牛乳
	すまし汁				わかめ	えのき		出汁、こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ、塩、出汁
7木	七夕そうめん	牛乳	ひじきおにぎり	エネルギー 517kcal	わかめ、錦糸卵	オクラ、トマト	そうめん、きび砂糖	こいくちしょうゆ	牛乳
	ピーマンと竹輪の甘辛炒め		お茶	蛋白質 14.6g	ちくわ	ピーマン、人参	キャノーラ油	本みりん、出汁	米、ひじき、うすあげ、人参
	星のコロッケ						星のコロッケ、キャノーラ油	こいくちしょうゆ、本みりん	こいくちしょうゆ、きび砂糖
	オレンジ					オレンジ		お茶	お茶
8金	軟飯	牛乳	フルーツポンチ	エネルギー 406kcal			米		牛乳
	さばの竜田揚げ		やわらか鉄せんべい	蛋白質 13.7g	サバ	南瓜	片栗粉、キャノーラ油	酒、こいくちしょうゆ、塩	バイン缶、黄桃缶、バナナ、りんご
	白菜のゆかり和え		お茶			はくさい、きゅうり、人参、ゆかり	きび砂糖	塩	きび砂糖、水
	味噌汁				味噌	もやし、青ねぎ	じゃがいも	米酢、うすくちしょうゆ	鉄分入りソフトおせんべい
11月	チキンカレー	牛乳	豆乳ココア餅	エネルギー 502kcal	鶏肉	じゃがいも、人参、たまねぎ	米、アマランサス、キャノーラ油	カレーの王子様 顆粒、水	牛乳
	ブロッコリーサラダ		牛乳	蛋白質 15.3g		ブロッコリー、グリーンアスパラ、コーン	キャノーラ油、きび砂糖	米酢、塩	豆乳、片栗粉、きび砂糖、ココア
	黄桃缶					黄桃缶			牛乳
	軟飯	牛乳	クラッカーサンド	エネルギー 412kcal			米		牛乳
12火	白身魚の煮付け		牛乳	蛋白質 16.3g	たら	ブロッコリー	きび砂糖	出汁、こいくちしょうゆ、酒	クラッカー、いちごジャム
	オクラの納豆和え				納豆	オクラ、はくさい、人参	きび砂糖	本みりん	牛乳
	味噌汁				味噌	大根、人参、青ねぎ	さつま芋	うすくちしょうゆ	
								出汁	
13水	軟飯	牛乳	プリン	エネルギー 397kcal			米		牛乳
	肉じゃが		やわらか鉄せんべい	蛋白質 15.3g	牛肉	たまねぎ、人参、いんげん	じゃがいも、キャノーラ油、きび砂糖	出汁、うすくちしょうゆ	プリン、牛乳
	ほうれん草とコーンの炒め物		お茶					こいくちしょうゆ、本みりん、酒	鉄分入りソフトおせんべい
	味噌汁				うすあげ、味噌	しめじ、青ねぎ	キャノーラ油	塩	お茶
14木	軟飯	牛乳	シュガートースト	エネルギー 454kcal			米		牛乳
	麻婆茄子		牛乳	蛋白質 16.2g	豚ミンチ、大豆、赤みそ	なす、たまねぎ、グリーンピース	キャノーラ油、きび砂糖、片栗粉、ごま油	鶏ガラスープ、水、こいくちしょうゆ	食パン、きび砂糖、バター
	小松菜のナムル					小松菜、もやし、人参	ごま油、きび砂糖	酒、水	牛乳
	春雨スープ					人参、青ねぎ	春雨	こいくちしょうゆ、米酢	
15金	軟飯	牛乳	ミルク寒天	エネルギー 380kcal			米		牛乳
	ささみのコーンフレーク焼き		お茶	蛋白質 15.6g	ささみ	ブロッコリー	小麦粉、コーンフレーク	酒、ケチャップ、こいくちしょうゆ	粉寒天、水、きび砂糖、牛乳、バイン缶
	ひじきサラダ				ひじき	きゅうり、人参	マヨドレ、白ごま、きび砂糖	カレーの王子様 顆粒	お茶
	コンソメスープ					たまねぎ、はくさい、パセリ		塩	
							うすくちしょうゆ、米酢		
							出汁		
							水、塩、うすくちしょうゆ、ブイオン		

2022年7月ランチメニュー(後半)～完了期～

なないろ保育園

日曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
	昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
19 火	軟飯	牛乳	ココアヨーグルト	エネルギー 450kcal			米		牛乳
	カラフししゃものフライ		アンパンマンせんべい	蛋白質 15.2g	ししゃも	バセリ,南瓜	小麦粉,パン粉,キャノーラ油	水,とんかつソース,塩	ヨーグルト
	小松菜のお浸し		お茶			小松菜,人参		出汁,うすくちしょうゆ,本みりん	アンパンマンベビーせんべい
	味噌汁				わかめ,味噌		麩	出汁	お茶
20 水	焼きそば	牛乳	わかめおにぎり	エネルギー 378kcal	豚肉,糸かつお,青のり粉	たまねぎ,ピーマン,人参,キャベツ,もやし	中華そば,キャノーラ油	とんかつソース	牛乳
	いんげんのツナマヨ和え		食べる煮干し	蛋白質 16.2g	ツナ缶	いんげん,人参	マヨドレ	うすくちしょうゆ	米,わかめごはんの素
	中華スープ		お茶			大根,ほうれん草	ごま油	うすくちしょうゆ,ブイヨン,水	食べる煮干し
21 木	ふりかけごはん		豆腐ドーナツ	エネルギー 518kcal			米	鉄入りふりかけ鮭	小麦粉,豆腐,水,きび砂糖
	冷しゃぶ	牛乳	牛乳	蛋白質 16g	豚肉	キャベツ,きゅうり,人参	マヨドレ,白ごま,きび砂糖	うすくちしょうゆ,米酢	ベーキングパウダー,キャノーラ油,きび砂糖
	青のりポテト				青のり粉		じゃがいも,キャノーラ油	塩	牛乳
	すまし汁					小松菜,たまねぎ		うすくちしょうゆ,塩,出汁	
22 金	☆お誕生会☆	牛乳	ココアケーキ	エネルギー 622kcal					牛乳
	アマランサスごはん		牛乳	蛋白質 20.9g	合挽ミンチ,大豆	たまねぎ,ブロッコリー,トマト	米,アマランサス		小麦粉,きび砂糖,ベーキングパウダー
	煮込みハンバーグ						片栗粉,パン粉,キャノーラ油,きび砂糖	塩,とんかつソース,ケチャップ	キャノーラ油,豆乳,ココア
	スパゲティサラダ					きゅうり,人参,コーン	スパゲティ,マヨドレ	ブイヨン,水,塩	牛乳
	プチゼリー					しめじ,南瓜	まけんゼリー		
コンソメスープ							ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水		
25 月	軟飯	牛乳	ポップコーン	エネルギー 390kcal			米		牛乳
	さばのごまだれ焼き		食べる煮干し	蛋白質 17g	サバ	ブロッコリー	きび砂糖,白ごま,白ごま,マヨドレ	酒,塩,水	ポップコーン,バター,塩
	ひじき煮		お茶		ひじき,ちくわ	人参,いんげん	キャノーラ油,きび砂糖	こいくちしょうゆ,本みりん	食べる煮干し
	味噌汁				うすあげ,味噌	切干大根,青ねぎ		うすくちしょうゆ	お茶
26 火	軟飯	牛乳	ぶどうゼリー	エネルギー 432kcal			米		牛乳
	鶏肉の唐揚げ		お茶	蛋白質 15.9g	鶏肉	とうもろこし	片栗粉,キャノーラ油	酒,こいくちしょうゆ,塩	ぶどうジュース,水,きび砂糖,粉寒天
	ほうれん草のおかか和え				糸かつお	ほうれん草,人参	きび砂糖	うすくちしょうゆ	お茶
味噌汁				豆腐,味噌	キャベツ,青ねぎ		出汁		
27 水	軟飯	牛乳	青のりトースト	エネルギー 437kcal			米		牛乳
	チンジャオロース		牛乳	蛋白質 17.7g	豚肉	たまねぎ,赤ピーマン,ピーマン	片栗粉,キャノーラ油,きび砂糖,ごま油	こいくちしょうゆ,酒	食パン,マヨドレ,青のり粉
	大学かぼちゃ					南瓜	キャノーラ油,きび砂糖,黒ごま	鶏ガラスープ,塩,こいくちしょうゆ	牛乳
スープ				わかめ	しめじ		水,鶏ガラスープ,うすくちしょうゆ,塩		
28 木	軟飯	牛乳	蒸しパン	エネルギー 445kcal			米		牛乳
	牛肉と厚揚げのしぐれ煮		牛乳	蛋白質 17.9g	牛肉,厚揚げ	ごぼう,たまねぎ,青ねぎ	きび砂糖	出汁,こいくちしょうゆ	小麦粉,ベーキングパウダー,きび砂糖
	もやしの酢の物				わかめ	もやし,きゅうり,人参	きび砂糖	本みりん,酒	キャノーラ油,豆乳,水
すまし汁					ほうれん草,大根		米酢,うすくちしょうゆ,塩	豚ミンチ,たまねぎ,人参,塩	
29 金	軟飯	牛乳	麩のラスク	エネルギー 512kcal			米		牛乳
夏野菜のチキンピース		牛乳	牛乳	蛋白質 16.4g	鶏肉,大豆	人参,たまねぎ,しめじ,トマト缶,なす,ピーマン	じゃがいも,キャノーラ油,きび砂糖,キャノーラ油	ブイヨン,水,塩,ケチャップ	麩,キャノーラ油,きび砂糖
グリーンサラダ						キャベツ,ブロッコリー,コーン	マヨドレ	こいくちしょうゆ,塩	牛乳
バナナ						バナナ			

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。



海の日

7.18



14 海の豊かさを
守ろう



～海の大切さと海洋ごみについて考えよう～



海の日ってどんな日…？

海の日は、「海に囲まれた日本が海の恩恵に感謝し、海洋国として繁栄を祝福しましょう」という趣旨で祝日に制定されました。



海洋ごみについて



現在、海洋ごみは増え続け、私たちの海がごみで溢れようとしています。

海洋ごみの多くはプラスチックによるものです。

プラスチックごみの影響はとても大きく、海の生物たちはポリ袋を餌と間違えて食べてしまったり、漁網に絡まって傷つき死んでしまうことも少なくありません。



海を守るために、私たちにできることを考えてみましょう



エコバッグを持ちましょう



バイオマス※製品を進んで選びましょう

※バイオマス…
動植物などから生まれた資源の総称。
(主に木材、海草、プランクトンなど)

ご紹介

かいじゅうステップSDGs大作成

第12話『海をきれいに!』

私たちがだす、たくさんのプラスチックごみ。そのせいで、海の生きものたちが困っているんだ。



©TPC ©KSW かいじゅうステップSDGs大作成 (sdgs-kaijustep.com)

動画はコチラから↑

1:35 / 3:40



レッツ☆うみダンス



海への思いを込めてこどもから大人まで

楽しめるダンスです。

全身で海を表現しながら
楽しく皆で踊りましょう😊

出典：日本財団 海と日本プロジェクト
「レッツうみダンス」



uniserv

キッズスマイル
株式会社 魚国総本社

無断転載・コピーを禁止します。

