



献立表 普通食

♥：そら組リクエストメニュー



日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
2月	ごはん 和風ポトフ しらすサラダ オレンジ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎ピザトースト♥	豚もも肉、調製豆乳、ウインナーソーセージ、しらす干し、牛乳、スキムミルク、ロースハム、ピザ用チーズ	にんじん、だいこん、ぶなしめじ、れんこん、はくさい、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、ネーブルオレンジ、たまねぎ、青ピーマン	うるち米、じゃがいも、サラダ油、上白糖、食パン	コンソメ、米みそ、穀物酢、食塩、こしょう、ソフトビスケット、トマトケチャップ
3火	鮭寿司 麩のすまし汁 オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎ひなプリン	さけ、いりたまご、牛乳、スキムミルク、ホイップクリーム	レモン、きゅうり、ほしのり、生わかめ、にんじん、えのきたけ、なのはな、オレンジ、バナナ	うるち米、上白糖、いりごま、車ふ	穀物酢、食塩、かつおだし、うすくちしょうゆ、パバロア、おileri
4水	ごはん チーズ入りオムレツ♥ 酢の物 玉ねぎのみそ汁	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎米粉ココア蒸しパン	絹ごし豆腐、ツナ缶、卵、牛乳、ピザ用チーズ、焼き竹輪、油揚げ、スキムミルク	ミックスベジタブル、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、ぶなしめじ、こねぎ	うるち米、サラダ油、上白糖、米粉、薄力粉	食塩、こしょう、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、穀物酢、煮干しだし、米みそ、しょうゆせんべい、ベーキングパウダー、ピュアココア
5木	パン ハンバーグステーキ♥ 付け合わせ 春雨スープ	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎豚肉と大葉のおにぎり♥	木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳、プロセスチーズ、豚もも肉	たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、きくらげ、チンゲンサイ、大葉	ロールパン、パン粉、はるさめ、うるち米、上白糖、いりごま	食塩、こしょう、ハヤシルウ、ウスターソース、トマトケチャップ、中華だし、こいくちしょうゆ、麦茶、穀物酢
6金	チャーハン♥ ごぼうスープ バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎チーズハンバーガー♥ ◎フライドポテト	焼き豚、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、プロセスチーズ	にんじん、たまねぎ、スイートコーン、こねぎ、ごぼう、きくらげ、バナナ、ネーブルオレンジ、キャベツ	うるち米、サラダ油、ごま油、ロールパン、フライドポテト、調合油	中華だし、食塩、こしょう、うすくちしょうゆ、合いびきハンバーグ、トマトケチャップ
7土	焼きうどん 中華スープ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎菓子・一口ゼリー	豚肉、かつお節、絹ごし豆腐、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、こねぎ、あおのり、生わかめ	うどん、サラダ油	お好み焼きソース、食塩、こしょう、中華だし、しょうゆせんべい、ゼリー、揚げせんべい
9月	ごはん 米粉豆乳シチュー ツナサラダ バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎キャラットゼリー ◎菓子	鶏もも肉、大豆、豆乳、ツナ缶、牛乳、プロセスチーズ、ゼラチン	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム、ブロッコリー、キャベツ、バナナ、寒天、オレンジジュース	うるち米、調合油、じゃがいも、米粉、サラダ油、上白糖	食塩、こしょう、コンソメ、穀物酢、こいくちしょうゆ、麦茶、しょうゆせんべい
10火	豚肉丼 オニオンスープ 一口ゼリー	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎ピーチケーキ	豚肉、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、卵	キャベツ、にんじん、たまねぎ、青ピーマン、だいこん、しょうが、レモン、こねぎ、きくらげ、黄桃缶	うるち米、調合油、上白糖、いりごま、薄力粉、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、米みそ、みりん風調味料、中華だし、うすくちしょうゆ、食塩、こしょう、ゼリー、甘辛せんべい、ベーキングパウダー
11水	カツカレー♥ パンサンスー オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎デコレーションカップケーキ♥	豚ひき肉、豚ロース、ロースハム、牛乳、卵、生クリーム	たまねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、きゅうり、きくらげ、ネーブルオレンジ、バナナ	うるち米、炒め油、じゃがいも、はるさめ、上白糖、ごま油、いりごま、薄力粉、有塩バター	カレールー、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、ベーキングパウダー、ミルクチョコレート
13金	ごはん 焼肉風炒め♥ にらと豆腐のスープ 一口ゼリー	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎フルーツヨーグルト	牛ばら肉、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、プレーンヨーグルト	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、りょくとうもやし、赤ピーマン、黄ピーマン、きくらげ、りんご、しょうがおろし、にんにく、にら、えのきたけ、ネーブルオレンジ、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、サラダ油、いりごま	合成清酒、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、中華だし、うすくちしょうゆ、食塩、ゼリー
14土	スパゲティナポリタン キャベツのマリネ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎菓子	ベーコン、牛乳	にんじん、たまねぎ、にんにく、ぶなしめじ、スイートコーン、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、レーズン	スパゲッティ、サラダ油、上白糖	トマトピューレー、トマトケチャップ、食塩、こしょう、穀物酢、しょうゆせんべい、ドーナッツ
16月	ごはん 焼きししゃも レモン酢和え 春けんちん	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎かりんとう	ししゃも、絹ごし豆腐、鶏もも肉、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク	きゅうり、だいずもやし、にんじん、レモン、チンゲンサイ、きくらげ、キャベツ、ごぼう、たけのこ、しいたけ、こねぎ	うるち米、上白糖、サラダ油、ごま油、薄力粉、サラダ油、強力粉、いりごま、ごま	こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、うすくちしょうゆ、みりん風調味料、煮干しだし

17 火	味噌ラーメン♥ おなか和え バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎菜の花サンド	豚もも肉、削り節、牛乳、スキムミルク、卵	にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、スイートコーン、こねぎ、ぶなしめじ、こまつな、ほうれんそう、バナナ、ネーブルオレンジ、ブロッコリー	中華めん、有塩バター、上白糖、ロールパン	中華だし、こいくちしょうゆ、米みそ、マヨネーズ
18 水	パン ポテトグラタン♥ 付け合わせ レタススープ	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎ぼたもち	鶏もも肉、牛乳、粉チーズ、バナメイえび、ベーコン、ゆで小豆缶、きな粉	たまねぎ、グリーンピース、ブロッコリー、にんじん、レタス、しいたけ、バナナ	食パン、有塩バター、じゃがいも、マカロニ、パン粉、もち米、うるち米、上白糖	ホワイトソース、食塩、こしょう、コンソメ、うすくちしょうゆ、麦茶
19 木	ごはん 魚とわかめの煮つけ 酢みそ和え すまし汁	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎ジャムサンド	さわら、絹ごし豆腐、蒸しかまぼこ、牛乳、スキムミルク	わかめ、こまつな、にんじん、はくさい、たまねぎ、こねぎ、いちごジャム、オレンジマーマレード、ブルーベリージャム	うるち米、上白糖、食パン	合成清酒、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、米みそ、穀物酢、かつおだし、うすくちしょうゆ、甘辛せんべい
21 土	もずく丼 わかめスープ オレンジ	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎菓子	豚ひき肉、牛乳	もずく、たまねぎ、にんじん、しょうが、赤ピーマン、黄ピーマン、こねぎ、スイートコーン、わかめ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、いりごま	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、食塩、中華だし、うすくちしょうゆ、こしょう、しょうゆせんべい、麦茶、甘辛せんべい
23 月	ごはん 魚のごまみそ焼き 切干大根の炒め煮 えのきたけのすまし汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎スイートポテトドーナツ	さわら、さつま揚げ、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、プレーンヨーグルト	切干しだいこん、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、えのきたけ、こねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、いりごま、上白糖、サラダ油、調合油、さつまいも、有塩バター、薄力粉、なたね油	合成清酒、米みそ、みりん風調味料、かつおだし、うすくちしょうゆ、食塩、ベーキングパウダー
24 火	赤飯 若鶏のたつた揚げ なます 油揚げの味噌汁	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎クラッカーサンド・プルーン	あずき、鶏もも肉、油揚げ、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、クリームチーズ	新しょうが、だいこん、にんじん、こまつな、刻み昆布、たまねぎ、えのきたけ、わかめ、こねぎ、いちごジャム、プルーン	うるち米、もち米、かたくり粉、サラダ油、上白糖	合成清酒、食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、米みそ、煮干しだし、クラッカー
25 水	ごはん 豚肉と大根の煮物 練りごま和え オレンジ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎麩のラスク	豚肉、厚揚げ、かつお節、牛乳、スキムミルク	だいこん、にんじん、こねぎ、干しいたけ、こまつな、キャベツ、ぶなしめじ、ネーブルオレンジ	うるち米、サラダ油、板こんにゃく、上白糖、ねりごま、グラニュー糖、釜焼きふ、有塩バター	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、甘辛せんべい、ピュアココア
26 木	ごはん 魚のパーベキューソース 付け合わせ マカロニスープ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎うぐいすもち	さけ、ベーコン、牛乳、スキムミルク、絹ごし豆腐、きな粉	りんご、レモン、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、マカロニ、さつまいも、白玉粉	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、穀物酢、コンソメ、抹茶
27 金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ゆでキャベツ じゃがいものみそ汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎牛乳かん・菓子	鶏もも肉、牛乳、スキムミルク、ゼラチン	オレンジマーマレード、キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、バナナ、粉寒天、みかん缶	うるち米、サラダ油、じゃがいも、上白糖	こいくちしょうゆ、合成清酒、米みそ、煮干しだし、ウエハース
28 土	肉うどん きゅうりもみ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎蒸しパン	牛ばら肉、蒸しかまぼこ、しらす干し、牛乳	たまねぎ、にんじん、こねぎ、きゅうり、生わかめ	うどん、上白糖、いりごま、薄力粉、サラダ油	こいくちしょうゆ、合成清酒、みりん風調味料、かつおだし、米みそ、穀物酢、甘辛せんべい、ベーキングパウダー
30 月	ごはん カレー肉じゃが はりはり和え バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎ごまトースト	豚もも肉、焼き竹輪、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、切干しだいこん、きゅうり、バナナ	うるち米、じゃがいも、板こんにゃく、上白糖、サラダ油、食パン、マーガリン、いりごま	みりん風調味料、こいくちしょうゆ、カレー粉、穀物酢、リーフパイ
31 火	ふわふわ丼 ハムサラダ オレンジ	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎ロッククッキー	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、卵、ロースハム、牛乳、プロセスチーズ	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、こねぎ、焼きのり、きゅうり、キャベツ、ネーブルオレンジ	うるち米、車ふ、上白糖、サラダ油、薄力粉、マーガリン、コーンフレーク	こいくちしょうゆ、合成清酒、食塩、こしょう、穀物酢、麦茶、ベーキングパウダー

噛むと良いこといっぱい🎵

よく噛むことで、食事に関係することだけでなく全身の発達にとっても様々なメリットがあります。

・気持ちの安定

よく噛むことで脳の血流が増えて脳が活性化★リラックス効果もあり、ストレス解消！

・唾液が出る

食べ物を飲み込みやすくなり窒息予防に★味が口いっぱいに広がり味覚が育ちます

・発音がしやすくなる

発音に必要な舌・唇・頬などの筋肉が発達★

・表情が豊かになる

あご横の咬筋やこめかみあたりの側頭筋などの咀嚼するための筋肉と顔の表情筋が発達★



噛む習慣を身につけよう🎵

乳幼児期には日常生活の中で噛むことに繋がる動きをたくさん経験するとともに、口腔ケアをしていきます。

・おやつをかみかみ

柔らかく煮た人参スティックや、噛むほど味が出る昆布・するめ・ジャーキーなどを噛むことで美味しく咀嚼力UP★

・「かじり取る大きさ」にしてみよう

一口で食べれないサイズにすることで、前歯で一口量をかじり取り唇で口内へ取り込んでから、奥歯へ運んですりつぶす練習ができます★口に押し込まないように気をつけましょう！

・笛やシャボン玉を吹こう

「吹く」動きによって唇をしっかりと閉じる力が育ちます★

