

給食献立予定表（令和8年2月分）

日 曜	献 立 名	主 要 材 料 [] 内は乳児のみ			間食	乳児おやつ 乳児・幼児おやつ
		血や肉や骨になるもの	熱や力を出すもの	身体の調子を良くするもの		
2 月	御飯 親子煮 甘酢漬け 果物	〔牛乳〕、高野豆腐、若鶏肉、卵、スキムミルク	精白米、食パン(10枚切り)、じゃが芋、砂糖、油、ごま、ジャム	〔果物〕、(チンゲン菜)、人参、葱、生姜、玉葱、もやし、木耳、(ぼんかん)	牛乳 果物 ミルク ジャムサンド	
3 火	魚かけ飯 にしき和え 果物	〔牛乳〕、油揚げ、煮干し(だし)、げたミンチ、ちくわ、若鶏挽肉、卵、牛乳、スキムミルク、棒チーズ	押し麦、小麦粉、精白米、さつま芋、里芋、砂糖、ごま油	〔果物〕、人参、葱、きゅうり、ごぼう、生姜、大根、もやし、干椎茸、(バナナ)	牛乳 棒チーズ ミルク 小鬼まん	
4 水	御飯 スペイン風オムレツ 付け合せ白菜スープ	〔牛乳〕、ベーコン、ウインナー、ゼラチン、卵、牛乳、牛乳、スキムミルク、寒天	精白米、じゃが芋、砂糖、米菓・せんべい、油	人参、パセリ、ブロッコリー、グリーンピース、玉葱、ホールコーン缶、白菜、しめじ茸	牛乳 菓子 ミルク ココアゼリー せんべい	
5 木	御飯 鮭の蒲焼 大豆とわかめの酢の物 切干大根のみそ汁	〔牛乳〕、茹大豆、豆腐、煮干し(だし)、鮭、スキムミルク、塩わかめ、中味噌	小麦粉、精白米、でん粉、砂糖、油、バター、ジャム	〔果物〕、人参、葱、キャベツ、生姜、切干大根、玉葱	牛乳 果物 ミルク ロシアンクッキー	
6 金	御飯 揚げ鶏の葱ソース 付け合せ華風スープ	〔牛乳〕、きな粉、若鶏肉、ベーコン、スキムミルク、アガー	精白米、でん粉、砂糖、油、ごま、さつま芋	にら、人参、葱、ブロッコリー、たけのこ水煮、玉葱、生椎茸、ぶどうジュース	牛乳 菓子 ミルク さつまいも団子(3上) ぶどうゼリー(3未)	
7 土	カレーうどん 干草和え 果物	〔牛乳〕、油揚げ、若鶏挽肉	菓子、うどん(干)、じゃが芋、砂糖、油	人参、葱、キャベツ、生姜、玉葱、にんにく、もやし、木耳、(バナナ)	牛乳 菓子 菓子	
9 月	御飯 ひるぜん鍋 ごま和え 果物	〔牛乳〕、豆腐、かつお節(だし)、若鶏肉、ウインナー、牛乳、スキムミルク、昆布(だし)、白味噌、中味噌	ロールパン、精白米、里芋、砂糖、ごま	〔果物〕、(チンゲン菜)、人参、葱、(ほうれん草)、キャベツ、白菜、もやし、しめじ茸、(オレンジネーブル)	牛乳 果物 ミルク ホットドッグ	
10 火	米粉ハヤシライス 大根サラダ 果物 なかよし献立	豚肉、棒チーズ、バター、木綿豆腐	精白米、米粉、じゃが芋、砂糖、油、サラダ油、コーンスターチ	(小松菜)、トマトジュース、人参、グリーンピース、大根、玉葱、ホールコーン缶、にんにく、バナナ)	お茶 棒チーズ お茶 ブラウニー	
12 木	パン 鮭のクリームシチュー キャベツサラダ 果物	〔牛乳〕、糸かつお、(生鮭)、ツナ缶(水煮)、ハム、牛乳、中味噌	パン、精白米、じゃが芋、砂糖、サラダ油、ごま油	〔果物〕、(小松菜)、人参、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、玉葱、しめじ茸、(みかん)	牛乳 果物 お茶 小松菜とツナのみそおにぎり	
13 金	御飯 豚肉のオニオンソース 付け合せコンソメスープ	〔牛乳〕、豚肉、ベーコン、スキムミルク、ヨーグルト	精白米、砂糖、油、バター	〔果物〕、人参、葱、ブロッコリー、玉葱、白菜、しめじ茸	牛乳 菓子 ミルク ヨーグルト	
14 土	ちゃんぽん麺 小魚入りはりはり漬け 果物	〔牛乳〕、しらす干し、かまぼこ、豚肉、牛乳、刻み昆布	菓子、中華そば(茹)、砂糖	人参、葱、キャベツ、生姜、切干大根、玉葱、ホールコーン缶、もやし、木耳、(バナナ)	牛乳 菓子 菓子	
16 月	御飯 みそ煮込みおでん 和え物 果物	〔牛乳〕、厚揚げ、さつま揚げ、若鶏肉、スキムミルク、昆布(だし)、赤味噌	小麦粉、精白米、里芋、砂糖、油、バター	〔果物〕、(小松菜)、人参、大根、もやし、(オレンジ)	牛乳 果物 ミルク キャロットドーナツ	
17 火	御飯 から揚げ(カレー風味) スパゲティサラダ みそ汁 ばら組リクエスト	〔牛乳〕、若鶏肉、中味噌、厚揚げ、棒チーズ、ウインナー、牛乳、ハム	でん粉、じゃが芋、スパゲティ、ホットケーキミックス、マヨネーズ	人参、玉葱、きゅうり、ホールコーン	牛乳 棒チーズ ミルク アメリカンドッグ	

日 曜	献 立 名	主 要 材 料 [] 内は乳児のみ			間食	乳児おやつ
		血や肉や骨になるもの	熱や力を出すもの	身体の調子を良くするもの		乳児・幼児おやつ
18 水	御飯 揚げだし豆腐 おひたし 果物	〔牛乳〕、木綿豆腐、しらす干し、かつお節(だし)、冷むきえび、卵、牛乳、スキムミルク、クリームチーズ	小麦粉、精白米、でん粉、砂糖、油	〔果物〕、小松菜、(チンゲン菜)、人参、玉葱、もやし、えのき茸、(バナナ)	牛乳 菓子	ミルク チーズケーキ
19 木	御飯 魚のピザ風 ゆでキャベツ 野菜スープ	〔牛乳〕、(さわら)、ベーコン、生クリーム、スキムミルク、チーズ	ロールパン、精白米、バター	〔果物〕、(チンゲン菜)、人参、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、玉葱、しめじ茸、黄桃缶、(バナナ)	牛乳 果物	ミルク フルーツサンド
20 金	御飯 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう なめこのみそ汁 かみかみ献立	〔牛乳〕、油揚げ、煮干し(だし)、さつまいも揚げ、若鶏肉、スキムミルク、中味噌、きな粉、バター	精白米、糸こんにゃく、砂糖、油、ごま、小麦粉	〔果物〕、人参、葱、ピーマン、ごぼう、玉葱、なめこ	牛乳 菓子	ミルク きな粉クッキー
21 土	和風スパゲティ フレンチサラダ 菓子	〔牛乳〕、かつお節(だし)、ツナ缶(水煮)、もみのり	菓子、スパゲティ、油、ごま油	(小松菜)、人参、きゅうり、キャベツ、玉葱、生椎茸、(バナナ)	牛乳 菓子	菓子
24 火	子ぎつね丼 レモン酢和え 果物	〔牛乳〕、油揚げ、かつお節(だし)、卵、スキムミルク、刻み昆布	押し麦、精白米、砂糖、油、でん粉	(チンゲン菜)、人参、葱、きゅうり、ごぼう、生姜、玉葱、もやし、しめじ茸、レモン汁、(バナナ)	牛乳 菓子	ミルク カリカリごぼう 棒チーズ
25 水	パン 豆まめカレーシチュー ひじき入りサラダ 果物	〔牛乳〕、茹大豆、しらす干し、ツナ缶(水煮)、牛肉、スキムミルク、ひじき	パン、精白米、じゃが芋、砂糖、油、サラダ油、ごま	〔果物〕、人参、グリーンピース、きゅうり、生姜、大根、玉葱、にんにく、しめじ茸、梅干し、(いよ柑)	牛乳 果物	お茶 じゃこ梅おにぎり
26 木	御飯 魚のチーズ風味天ぷら 付け合せ 沢煮わん	〔牛乳〕、煮干し(だし)、しらす干し、(ホキ)、豚肉、スキムミルク、粉チーズ、青のり粉、とろけるチーズ	天ぷら粉、精白米、でん粉、砂糖、油、サラダ油	人参、葱、キャベツ、ごぼう、大根、玉葱、ホールコーン缶、白菜、生椎茸	牛乳 菓子	ミルク 大根もち
27 金	御飯 厚揚げとツナのハンバーグ スパゲティソテー 果物	〔牛乳〕、きな粉、ベーコン、スキムミルク、厚揚げ、ツナの水、ひじき	バゲットパン、精白米、砂糖、油、マーガリン、バター、スパゲティ、パン粉	人参、玉葱、ピーマン、キャベツ、しめじ茸、(バナナ)	牛乳 菓子	ミルク きな粉ラスク
28 土	野菜ラーメン 即席漬け 果物	〔牛乳〕、しらす干し、豚肉	菓子、中華そば(茹)、砂糖、油、ごま	(チンゲン菜)、人参、葱、キャベツ、生姜、しなちく、玉葱、ホールコーン缶、白菜、もやし、レモン汁、(バナナ)	牛乳 菓子	菓子

ゆっくりよく噛んで食べよう！～咀嚼と嚥下の発育～

食べることは、子どもたちが成長する上で、最も大切なことの一つ。健やかな体を作るだけでなく、心の発達にも大きく関わっています。中でも、「よく噛んで、ゆっくり味わうこと」は、消化を助けるだけでなく、味覚の発達、さらには脳の活性化にもつながります。今回は、よく噛むことのメリットとよく噛んで食べるためのポイントを紹介します。

★ゆっくりとよく噛んで食べるメリット

①消化吸収の促進 ②味覚の発達 ③脳への刺激 ④口腔内の衛生 ⑤顎の筋肉を鍛え、歯並びをよくする

★ゆっくりよく噛んで食べるためのポイント

1. 料理の工夫



食物繊維が多い食材を使う



好きな料理は大きめにカットしてかじり取る

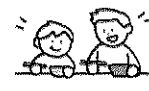
2. 食事時の環境



食事に集中できる環境



正しい姿勢で食べる



会話を楽しみながら食べる

3. 食事の習慣



食事の時間を決める



空腹を感じてから



味わって食べる