

# 平成29年 6月分 給食献立表

桂堂学園

月	火	水	木	金	土			
<p><b>※食物アレルギー表示について</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・卵→[卵]</li> <li>・ナッツ類→[ナ]</li> <li>・鮭→[鮭]</li> <li>・えび→[え]</li> <li>・かに→[か]</li> <li>・そば→[そ]</li> <li>・ごま→[ご]</li> </ul>			<p><b>毎日提供</b></p> <p>午前…牛乳 昼…主食 麦茶</p>			<p><b>1日</b></p> <p>ちゃんぽん フロコリーと ちいめんじゃこの サラダ キウイ</p>	<p><b>2日</b></p> <p>鶏のさっぱり煮 ポテトサラダ[卵] カブと人参の みそ汁 バナナ</p>	<p><b>3日</b></p> <p>ほっけの塩焼き たまなーちゃんぶる [卵] ふのりのみそ汁 ヨーグルト</p>
<p><b>5日</b></p> <p>春巻き ささみと水菜と 梅サラダ もやしとにらの みそ汁 オレンジ</p>	<p><b>6日</b></p> <p>ニラ納豆とぼろ丼 ふきとさつま揚げ の煮物 わかめとかぶの スープ バナナ キウイ</p>	<p><b>7日</b></p> <p>さわらの照り焼き 油揚げの五目煮 キャベツのゴマ みそ汁 バナナ</p>	<p><b>8日</b></p> <p>ジャージャー麺 レタスサラダ チンゲン菜と きのこのスープ オレンジ</p>	<p><b>9日</b></p> <p>生揚げとピーマン の甘酢炒め 和風ツナキャベツ サラダ なめこと豆腐の みそ汁 ゼリー</p>	<p><b>10日 親子遠足</b></p> 			
<p><b>12日</b></p> <p>豚肉とれんこんの ゴマみそ炒め 和風サラダ 玉ねぎと油揚げの みそ汁 キウイ</p>	<p><b>13日</b></p> <p>ラタトゥイユ キャベツとハムの サラダ [卵] 春雨スープ バナナ</p>	<p><b>14日</b></p> <p>カレイのみそ漬け 焼き 切り干し大根の 炒め煮 具沢山のだし活 スープ オレンジ</p>	<p><b>15日</b></p> <p>ぎょうざ きゅうりのナムル ふのりと豆腐の みそ汁 ヨーグルト</p>	<p><b>16日 誕生会</b></p> <p>チキンカツカレー ミモザサラダ [卵] 野菜のABCスープ ケーキ メロン</p>	<p><b>17日</b></p> <p>親子うどん [卵] かぼちゃの甘煮 水菜とカニカマの サラダ [か] バナナ</p>			
<p><b>19日</b></p> <p>鶏のさっぱり煮 ポテトサラダ [卵] カブと人参のみそ汁 オレンジ</p>	<p><b>20日</b></p> <p>マーボー丼 きゅうりとちくわの 和え物 もずくスープ バナナ</p>	<p><b>21日</b></p> <p>かつおフライ もやしのサラダ キャベツの ゴマみそ汁 キウイ</p>	<p><b>22日</b></p> <p>ポロネース レタスサラダ チンゲン菜と きのこのスープ オレンジ</p>	<p><b>23日</b></p> <p>フチハンバーグ スパサラダ [卵] オクラと玉ねぎの みそ汁 ゼリー</p>	<p><b>24日</b></p> <p>生揚げとピーマン の甘酢炒め 和風ツナキャベツ サラダ なめこと豆腐の みそ汁 バナナ</p>			
<p><b>26日</b></p> <p>豚肉とれんこんの ゴマみそ炒め 和風サラダ 玉ねぎと油揚げの みそ汁 キウイ</p>	<p><b>27日</b></p> <p>トマ玉丼 [卵] きゅうりのナムル わかめスープ バナナ</p>	<p><b>28日</b></p> <p>きんぴら肉団子 春雨の中華和え もやしとニラの みそ汁 白桃の缶詰め</p>	<p><b>29日</b></p> <p>きつねうどん さつま芋の甘煮 棒棒鶏 オレンジ</p>	<p><b>30日</b></p> <p>さわらの照り焼き ひじきの五目煮 具沢山のだし活 スープ ヨーグルト</p>				

**【給食だよ！】** ~ゆっくり噛んで食べよう~ 人間の食べる機能は、生後数年間に渡って準備、獲得されるものです。理想的な食べ方は「ゆっくりよく噛んで食べる」ことです。よく噛むと、かじりとり（捕食）や、もぐもぐ（咀嚼）、飲み込み（嚥下）まで自然に上手になります。よく噛んで食べるためには、まわりの大人の接し方や、どんな食べ物を食べるかが大切です。より健康な食べ方ができるように食事の中でトレーニングしましょう。

## \*\*\*食べる機能のメカニズム\*\*\*

<p>①目で食べ物を見て<b>認識</b></p> <p>唾液が出て消化の準備</p> <p>NG X</p> <p>ながら食べ、孤食はNG 食べる事に集中しましょう</p>	<p>②<b>補食</b>：食物を口唇で取り込む</p> <p>食べ方を決める</p> <p>NG X</p> <p>スプーンに山盛りはNG 年齢、発達に合った食具を使いましょう</p>	<p>③<b>咀嚼</b>・唾液と混ぜて食魂をつくる</p> <p>押しつぶす・すりつぶす・かみつぶし</p> <p>NG X</p> <p>固すぎる、薄い食べ物はNG 発達に合わせた調理方法を！</p>	<p>④<b>嚥下</b>：食道を通し胃に送り込まれる</p> <p>咀嚼がうまくできていれば、嚥下反射でスムーズに嚥下</p> <p>NG X</p> <p>飲み込みを意識させるのでなく<b>しっかり噛む</b>事が大切です</p>
---	---	--	---