

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02月	マーボー丼、中華スープ(コーン・わかめ)、もやしの和え物	516.8(452.2) 24.1(20.0) 15.0(12.0) 1.9(1.7)	砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油、米	○牛乳、木綿豆腐、豚肉赤身ミンチ、しらす干し、赤みそ	もやし、たまねぎ、きゅうり、しめじ、コーン缶、ねぎ、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、中華だしの素、食塩	お茶 ベジタペル	牛乳 五穀クラッカー
06月20日	チャーハン、コンソメスープ、こまつなごま酢和え	493.7(434.2) 17.3(14.2) 13.3(10.5) 2.1(1.9)	サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま油、米	○牛乳、ツナ油漬缶、★無添加ベーコン	クリームコーン缶、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	しょうゆ、酢、中華だしの素、コンソメ	お茶 6日ラムネ 20日ふんわり棒	牛乳 星たべよ
07月21日	豚丼、魚肉ソーセージ、青りんごゼリー、バナナ1/2	540.6(451.5) 13.8(11.5) 13.6(11.0) 1.9(1.5)	砂糖、調合油、米	豚肉(肩ロース)、魚肉ソーセージ	バナナ、★青りんごゼリー、たまねぎ、しらたき、ねぎ、にんじん	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)		フルーツ豆乳 クッキー
09月23日	五目御飯、みそ汁(わかめ・たまねぎ)、★米粉のマカロニサラダ、塩ゆでそら豆	475.3(419.2) 18.1(14.9) 15.0(11.9) 2.6(2.1)	★米粉マカロニ、マヨネーズ、米	○牛乳、鶏もも肉、ミックス味噌、ツナ油漬缶、油揚げ	にんじん、たまねぎ、そらまめ、きゅうり、みかん缶、ごぼう、糸こんにやく、さやえんどう、コーン缶、えのきたけ、干ししいたけ、りしりこんぶ	しょうゆ、かつおだし(素材力)、みりん、食塩	お茶 かっぱえびせん	牛乳 ふ菓子
10月24日	食パン、コールスローサラダ、ポークビーンズ	434.7(362.4) 18.5(14.4) 12.4(11.6) 1.6(1.3)	○米、じゃがいも、砂糖、サラダ油、○ごま、食パン	豚肉(もも)、大豆(ゆで)、魚肉ソーセージ、○しらす干し	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、みかん缶	ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	お茶 リドクラッカー	お茶 じゃこおにぎり
11月25日	ごはん、すまし汁(たまねぎ)、味噌カツ、茹で野菜	620.1(615.0) 25.6(22.0) 17.9(14.6) 1.8(1.5)	パン粉、調合油、小麦粉、ざらめ糖(中ざら)、米	○牛乳、豚肉(ヒレ)、木綿豆腐、赤みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、スナップえんどう、ねぎ	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)、食塩	お茶 野菜ジュース ハイハイ	牛乳 えびぶつ、 ヨーグルト
12月26日	食パン、五目うどん、キャベツの塩昆布和え、パイン缶	472.3(409.5) 18.5(14.6) 17.4(14.4) 2.5(2.0)	干しうどん、食パン	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	キャベツ、パイン缶、にんじん、はくさい、ねぎ、干ししいたけ、塩こんぶ	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)、食塩	フルーツ豆乳 カルシウム せんべい	牛乳 ポテロング
13日	遠足	0.0(29.3) 0.0(0.1) 0.0(0.0) 0.0(0.0)			○★気になる野菜ジュース ミニ(パインキャロット)			★気になる 野菜ジュース
14月28日	ハヤシライス、魚肉ソーセージ、りんごゼリー、バナナ1/2	568.5(488.4) 14.6(12.5) 15.4(13.3) 2.4(2.2)	じゃがいも、調合油、米	魚肉ソーセージ、豚肉(肩皮下脂肪なし)	バナナ、たまねぎ、まいたけ	ハヤシルウ、ウスターソース、コンソメ		フルーツ豆乳 クッキー
16月30日	豆ごはん、麩のすまし汁(えのき)、厚揚げのみそ炒め	437.1(395.3) 17.4(14.7) 10.4(9.3) 1.8(1.5)	砂糖、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、赤みそ	たまねぎ、ねぎ、にんじん、ピーマン、グリーンピース、えのきたけ、赤ピーマン、干ししいたけ、りしりこんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	お茶 ミレーフライ	お茶 フルーチェ
17月31日	カレーライス、キャベツのツナレーズンサラダ、★さくらんぼゼリー	608.9(515.6) 19.1(15.6) 20.7(16.9) 1.6(1.3)	じゃがいも、サラダ油、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、大豆(ゆで)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、干しぶどう	カレールー、酢、ウスターソース、食塩	お茶 ルヴァンプ ライム	牛乳 みりん揚げ
18月	ゆかりごはん、味噌汁(油揚げ・じゃがいも)、★ポーク焼売、ミモザサラダ	610.7(550.0) 21.7(17.5) 26.0(19.7) 2.6(2.1)	じゃがいも、マヨネーズ、米	○牛乳、ツナ油漬缶、魚肉ソーセージ、赤みそ、油揚げ	グリーンアスパラガス、きゅうり、ねぎ、にんじん、えのきたけ、○りんご天然果汁	かつおだし(素材力)	りんご果汁 かきもち	牛乳 源氏パイ
19月	食パン、中華そば、ほうれん草とひじきのサラダ、くきわかめ(かみかデー)	371.5(357.8) 15.8(12.3) 8.4(6.3) 2.0(1.6)	干し中華めん、マヨネーズ、食パン	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩皮下脂肪なし)、なると	ほうれん草、キャベツ、○バナナ、にんじん、もやし、○みかん缶、○パイン缶、コーン缶、ねぎ、くきわかめ、ひじき	しょうゆ、中華だしの素、食塩	気になる野菜 浮千鳥	お茶 フルーツ ヨーグルト
27日	ごはん、コンソメスープ、ハンバーグケチャップ煮、粉ふき芋	576.7(500.2) 20.9(17.4) 18.8(15.0) 1.7(1.5)	じゃがいも、サラダ油、砂糖、米	○牛乳、★無添加ベーコン	たまねぎ、コーン缶、にんじん、しめじ	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩、パセリ粉	お茶 さやえんどう	牛乳 米粉のカップ ケーキ メープル

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	522	18.7	15.4	213	2	206	0.31	0.33	37	5.5	2
目標量	510	20.4	15.3	230	2.2	190	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	97	87	97	81	86	88	125	100	165	166	136
3才未満児	465	15.4	13	216	1.8	166	0.25	0.28	35	4.7	1.7
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	95	79	88	92	74	71	112	100	165	133	107

5月 給食だより

子どもの「食」の悩み

☆都合により、献立を変更する事があります。

献立からのメッセージ

そらまめ

たんぱく質が多いのが特徴です。さやが空を向いていることから、「空豆」と書きます。煮物や炒めでも使用されますが、園では塩ゆでにし

新たまねぎ

早どりの新たまねぎは早春頃から出回ります。肉厚でやわらかく、甘味があり、みずみずしいのが特徴です。

★よくある悩み

■好き嫌いが多い

子どもは本能で味を選び好んでいます。生命維持に不可欠なエネルギーを含む甘味、アミノ酸を含むうま味は誰もが好みます。その一方で、酸味は腐敗の味、苦味は毒の味と認識されるため、子どもは本能的に嫌がります。すべての味を受け入れるためには、乳幼児期から食経験を積み重ねる必要があります。

★食事支援のコツ

■触れる機会を増やす

子どもは、赤ちゃんの時に、様々なものを口に入れて舐めて感覚を得たように、食品や料理に対しても、見て、触って、口に入れて、味、風味、食感などを確かめています。子どもが、口から出したり、嫌がった時点で「食べない!」と決めつけて遠ざけるのは禁物です。たとえ、食べなくても、目にする回数が多ければ多いほど、好感度はアップします(単純接触効果)。触れる機会を増やして抵抗感を減らし、嗜好性を高めましょう。

■同じものしか食べてくれない

人には、自分の知らない新しいものに対して、恐れや不安を感じる心理的傾向(新奇性恐怖)があります。特に低年齢児では、離乳食で食べていたものでも、忘れて怖がる場合があります。子どもが嫌がると、つい遠ざけてしまいがちですが、たとえ食べなくても、見えるところに置くことを心がけましょう。信頼できる大人やお友達を食べる姿を見ることが不安な気持ちがやわらぎ、挑戦する意欲がわきます。

■調理の工夫で無理なく食べる



魚は煮るより焼く



油でコーティング



食べ慣れた甘い食材と合わせる

■ちょっとした工夫で食べる意欲を高める



盛り付け量を減らす



食べる環境を変えてみる

