

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 10時 3時	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
02 月	🍷なかよし給食🍷					
	ごはん	精白米	普通牛乳	ピーマン	牛乳	エネルギー 553 Kcal
	チキンカツ	調合油	豚ミンチ	たまねぎ	ソフトせんべい	たんぱく質 18.2g
	インディアンポテト	じゃがいも	牛ミンチ	にんじん		脂質 18.1g
	コンソメスープ	砂糖		キャベツ	牛乳	炭水化物 78.5g
オレンジ			しめじ	★ぶどうゼリー	食物繊維 2.7g	
03 火	梅ご飯	精白米	普通牛乳	梅肉	牛乳	エネルギー 440 Kcal
赤魚の煮付け	砂糖	絹ごし豆腐	きゅうり	きゅうり	ビスケット	たんぱく質 21.8g
きゅうりとツナの中華風サラダ	ごま油	しらす干し	にんじん	にんじん		脂質 11.3g
豆腐の味噌汁		赤魚	トマト	トマト	牛乳	炭水化物 61.1g
バナナ		水煮ツナ缶詰	チンゲンサイ	チンゲンサイ	牛乳	食物繊維 1.4g
04 水	ごはん	精白米	普通牛乳	切干しだいこん	牛乳	エネルギー 511 Kcal
鶏肉の塩麹焼き	調合油	チーズ	にんじん	にんじん	動物BABYビスケット	たんぱく質 19.2g
切干大根炒め煮	砂糖	若鶏もも肉	グリーンピース	グリーンピース		脂質 19.2g
玉ねぎとわかめのすまし汁	お麩	うす揚げ	たまねぎ	たまねぎ	牛乳	炭水化物 63.3g
ペペーチーズ					牛乳	食物繊維 1.8g
05 木	ごはん	精白米	普通牛乳	ピーマン	牛乳	エネルギー 521 Kcal
チンジャオロース風	砂糖	わかめ	水煮たけのこ	水煮たけのこ	お野菜せんべい	たんぱく質 20.3g
かぼちゃ煮つけ	調合油	豚小間肉	にんじん	にんじん		脂質 12.4g
わかめスープ	いりごま	淡色辛みそ	たまねぎ	たまねぎ	牛乳	炭水化物 81.5g
越のルビー			しょうが	しょうが かぼちゃ	牛乳	食物繊維 6.7g
06 金	ごはん	精白米	普通牛乳	しょうが	牛乳	エネルギー 546 Kcal
鯖の味噌煮	ホットケーキミックス	ヨーグルト	こまつな	こまつな	エイセイポーロ	たんぱく質 22.4g
小松菜の梅かつお和え	砂糖	さば	にんじん	にんじん		脂質 16.6g
冬瓜スープ		淡色辛みそ	梅肉	梅肉	牛乳	炭水化物 74.5g
カップヨーグルト		花かつお	とうがん	とうがん	牛乳	食物繊維 2.0g
10 火	ごはん	精白米	普通牛乳	しょうが	牛乳	エネルギー 535 Kcal
鮭のピザ風焼き	薄力粉	水煮ツナ缶詰	たまねぎ	たまねぎ	カルシウムせんべい	たんぱく質 20.4g
うどんサラダ	ゆでうどん	さけ	ピーマン	ピーマン		脂質 15.7g
トマトスープ	マヨネーズ	チーズ	とうもろこし	とうもろこし	牛乳	炭水化物 75.9g
パイン缶	砂糖		きゅうり	きゅうり	牛乳	食物繊維 1.4g
11 水	ピピンパ	精白米	普通牛乳	とうもろこし	牛乳	エネルギー 463 Kcal
肉団子スープ	はるさめ	チーズ	にんじん	にんじん	ウエハース	たんぱく質 16.9g
ゼリー	砂糖	豚小間肉	こまつな	こまつな	牛乳	脂質 14.6g
09 水	🍷なかよし給食🍷					炭水化物 66.4g
12 木	大豆ごはん	精白米	普通牛乳	たまねぎ	牛乳	エネルギー 469 Kcal
野菜炒め	砂糖	わかめ	わかめ	キャベツ	塩せんべい	たんぱく質 18.4g
もやしのみそ汁	調合油	大豆水煮	にんじん	にんじん		脂質 13.8g
バナナ		豚小間肉	チンゲンサイ	チンゲンサイ	牛乳	炭水化物 66.7g
13 金	ごはん	精白米	普通牛乳	ねぎ	牛乳	エネルギー 544 Kcal
とり唐揚げの薬味ソースかけ	調合油	わかめ	きゅうり	きゅうり	マンナビスケット	たんぱく質 21.5g
きゅうりとチーズの塩昆布和え	片栗粉	若鶏もも肉	もやし	もやし		脂質 19.3g
もやしスープ	砂糖	チーズ	ブルーン	ブルーン	牛乳	炭水化物 69.4g
ブルーン		こんぶ			牛乳	食物繊維 2.0g
17 火	ごはん	精白米	普通牛乳	だいこん	牛乳	エネルギー 477 Kcal
すずきの西京焼き	三温糖	絹ごし豆腐	きゅうり	きゅうり	お野菜せんべい	たんぱく質 20.5g
大根サラダ	マヨネーズ	すずき	にんじん	にんじん		脂質 14.4g
豆腐とわかめのすまし汁	小麦粉	白みそ	ミニトマト	ミニトマト	牛乳	炭水化物 64.0g
ミニトマト		水煮ツナ缶詰	とうもろこし	とうもろこし	牛乳	食物繊維 2.3g
18 水	🍷なかよし給食🍷					★チーズ蒸しパン
18 水	枝豆じゃこごはん	精白米	普通牛乳	えだまめ	牛乳	エネルギー 464 Kcal
なすと豚肉厚揚げの甘辛炒め	片栗粉	淡色辛みそ	なす	なす	塩せんべい	たんぱく質 22.3g
もやしと麩のみそ汁	砂糖	豚小間肉	ねぎ	ねぎ		脂質 14.3g
オレンジ	調合油	厚揚げ	もやし	もやし	牛乳	炭水化物 147.8g
09 水	ロールパン	ロールパン	普通牛乳	梅肉	牛乳	エネルギー 477 Kcal
白身魚の梅マヨネーズ焼き	マヨネーズ	ヨーグルト	ヨーグルト	チンゲンサイ	ビスケット	たんぱく質 20.4g
チンゲン菜ソテー	調合油	たら	たら	にんじん		脂質 17.8g
野菜スープ	精白米			ぶなしめじ	牛乳	炭水化物 58.0g
カップヨーグルト				キャベツ	牛乳	食物繊維 2.3g
20 金	ごはん	精白米	普通牛乳	バナナ	牛乳	エネルギー 504 Kcal
鶏の照焼き	砂糖	きなこ	ひじき	ひじき	バナナ	たんぱく質 22.5g
ひじきのマヨ和え	片栗粉	若鶏もも肉	キャベツ	キャベツ		脂質 14.8g
玉ねぎとあげのみそ汁	調合油	うす揚げ	たまねぎ	たまねぎ	牛乳	炭水化物 69.7g
枝豆	マヨネーズ	淡色辛みそ	にんじん	にんじん	牛乳	食物繊維 4.1g
	マカロニ		えだまめ	えだまめ	★きなこマカロニ	食塩相当量 1.4g

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 10時 3時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
☆誕生日会メニュー☆						
23 ／ 月	コーン入りごはん ポークカレー ちくわときゅうりのサラダ バナナ	精白米 じゃがいも 調合油 マヨネーズ	普通牛乳 豚小間肉 ちくわ	とうもろこし たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ バナナ	牛乳 皇たべよ ミロ 雪の宿	エネルギー 559 Kcal たんぱく質 18.5g 脂 質 20.1g 炭水化物 75.6g 食物繊維 2.7g 食塩相当量 1.5g
24 ／ 火	オムライス 野菜たっぷりスープ ぶどうゼリー	精白米 調合油	普通牛乳 鶏卵 若鶏もも肉	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ ブロッコリー	牛乳 たまごパン 牛乳 源氏パイ	エネルギー 538 Kcal たんぱく質 16.1g 脂 質 17.8g 炭水化物 76.9g 食物繊維 2.6g 食塩相当量 1.3g
25 ／ 水	ごはん 厚揚げの五目煮 中華スープ 大豆と煮干しのごまからめ オレンジ	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉 調合油 いりごま	普通牛乳 煮干し 厚揚げ 豚小間肉 大豆水煮	たまねぎ にんじん チンゲンサイ こまつな ぶなしめじ オレンジ	牛乳 マンナビスケット 牛乳 ビスコ	エネルギー 513 Kcal たんぱく質 20.8g 脂 質 16.4g 炭水化物 59.6g 食物繊維 2.3g 食塩相当量 1.0g
26 ／ 木	チャーハン ミニ野菜ラーメン スイカ 巨峰	精白米 調合油 中華めん	普通牛乳 豚小間肉 豚ミンチ 鶏卵	ねぎ 生しいたけ キャベツ にんじん しめじ すいか	牛乳 ソフトせんべい 牛乳 ★ブルーベリーサンド	エネルギー 465 Kcal たんぱく質 16.5g 脂 質 12.9g 炭水化物 69.8g 食物繊維 1.4g 食塩相当量 0.5g
27 ／ 金	ごはん 合挽ハンバーグ キャベツ塩昆布和え 具沢山コーンスープ バナナ	精白米 じゃがいも 砂糖	普通牛乳 豚ミンチ 牛ミンチ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん 昆布 バナナ	牛乳 ウエハース 牛乳 まがりせんべい	エネルギー 484 Kcal たんぱく質 15.9g 脂 質 14.8g 炭水化物 71.0g 食物繊維 2.3g 食塩相当量 1.4g
30 ／ 月	ごはん ハヤシチュー コールスロー ゼリー	精白米 調合油 じゃがいも 砂糖	普通牛乳 ロースハム 牛小間肉	しめじ たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース 昆布	牛乳 エイセイポーロ 牛乳 中半月 おやつ昆布	エネルギー 506 Kcal たんぱく質 14.3g 脂 質 15.6g 炭水化物 78.0g 食物繊維 5.3g 食塩相当量 1.6g
♥なかよし給食♥						
31 ／ 火	ごはん かぼちゃコロッケ なすとピーマンのみそ炒め ビーフンスープ オレンジ	精白米 調合油 砂糖 ビーフン	普通牛乳 淡色辛みそ 豚小間肉	なす ピーマン キャベツ にんじん ぶなしめじ オレンジ	牛乳 動物BABYビスケット 牛乳 ビスケット	エネルギー 508 Kcal たんぱく質 18.3g 脂 質 16.8g 炭水化物 68.9g 食物繊維 2.6g 食塩相当量 0.7g



食育だより

♥なかよし給食・アレルギー対応なく、全園児に同じ献立が提供できる給食(月平均値)

*★は手作りおやつ

*お米は福井県産コシヒカリを使用しています。

*献立は都合により変更することがありますご了承ください。

炭水化物 73.8g
カルシウム 325mg
鉄 1.8mg
食物繊維 2.8g
食塩相当量 1.3g

★子どもの「好き嫌い」を理解して支援しましょう★

1. 苦手な味はゆっくり練習

人には生まれながらに、生きるために有益なものを「好き」と感じ、有害なものを「嫌い」と感じる能力が備わっています。特に毒や腐敗のシグナルになる「苦味」や「酸味」は苦手な子も多いです。喫食回数が増えることで味に慣れ、自分から食べられるようになります。

2. 無理強いNG! 味付けを工夫を!

苦味がある野菜を嫌う場合は、苦味を抑える食材を組み合わせる練習しましょう。

小松菜+ごま・ごま油・マヨネーズ・かつおぶし・ちりめんじゃこ 等

3. 敏感になって嫌がる時には、おおらかな気持ちで見守ることが大切

食経験が少ない子どもは「苦味」や「酸味」などの味だけではなく、何かに極端に反応して食べることを拒否することがあります。

(例) ・いちごの粒粒が怖い・コロッケのチクチクが痛い・噛んだ時の音が嫌
・のりの黒色が怖い・においが嫌

そんなときには無理強いしたり、否定したりしないことが大切。おおらかな気持ちで見守ってあげましょう。

4. 効果的な食育

難しいことではなく、

・見る、触れる機会を増やすこと・おいしく食べている姿をみせること・楽しい記憶と結びつけることも、効果的な食育になります。お家でも実践してみてください。