



7月予定献立表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
午前のおやつ						1	ルヴァン					
昼食	 <p>梅雨明け後は急に日差しが強く蒸し暑い日が続きます。暑さに体が慣れないこの時期が、もっとも熱中症の危険が高いと言われています。体力の弱い乳幼児は特に注意が必要です。水分補給・食事・睡眠に気をつけて体調を整えてあげましょう。</p>											
3時のおやつ						8 ビスコ おにぎり(じゃこおかか) お茶・麦茶						
午前のおやつ	3	野菜スティック	4	豆乳(フルーツ味)	5	カル鉄スティック	6	ヨーグルト	7	クラッカー	8	ビスコ
昼食	夏野菜カレー ゴーヤーサラダ 野菜ジュース		ごはん 味噌汁(じゃが芋) 豚肉とキャベツのみそ炒め ひじきのサラダ オレンジ		麦ごはん 味噌汁(山東菜) レバーフライ 麩チャンプルー		ごはん 味噌汁(キャベツ) 魚の梅マヨ焼き 干切りいりちー		ごはん セタそうめん汁 星のコロッケ すいか チンゲン菜と人参のソテー		マーボー丼 中華風コンスープ フロッキーのごまあえり んごジュース	
3時のおやつ	ストーンクッキー ミルク		ごまフレーク ミルク		黒糖バナナケーキ ミルク		大学芋 ミルク		ジャムサンド(いちご) りんご 牛乳		ミルク かりんとう	
午前のおやつ	10	ぶどうゼリー (Fe)	11	ハーベストセサミ	12	焼き芋	13	こざかなせんべい	14	ミレービスケットノンフライ	15	はちャ棒
昼食	沖縄そば もやし中華風和え物 バナナ		ごはん 味噌汁(ヘチマ) うじら豆腐 野菜炒め パイン缶		ごはん 味噌汁(油揚げ) 鶏肉のマーマレード焼き 野菜のマヨネーズ和え		ごはん 麻婆へちま 味噌汁(冬瓜) もずく和え みかん缶		ごはん 味噌汁(豆腐) スルルーの南蛮漬け 野菜炒め 黄桃		ハヤシライス オクラの和え物 コンソメスープ バナナ	
3時のおやつ	味噌おむすび 棒チーズ 桑茶		揚げパン ミルク		手づくりちんすこう りんご ミルク		ココアマフィン ミルク		給食アイス ウエハース オレンジ		蒸しパン ミルク	
午前のおやつ	22		18	動物ビスケット	19	棒チーズ	20	まがりせんべい	21	バナナ1/2本	22	丸パウロ
昼食	うみ ひ 海の日 		ごはん 味噌汁(じゃが芋) 魚の味噌マヨ焼き 人参いりちー		ごはん 手作りふりかけ イナムドゥチ オレンジ ゴーヤーチャンプルー		中華丼 トマトと卵のスープ ひじきの白和え 黄桃		お子様ランチ 野菜スープ ハンバーグ 大豆サラダ すいか		ナポリタン キャベツとささみのサラダ オレンジ ミルク	
3時のおやつ	黒糖くすもち ミルク		黒糖くすもち ミルク		マドレーヌ 豆乳(フルーツ味)		アメリカンドック ミルク		チーズケーキ 牛乳		おにぎり(昆布) お茶・麦茶	
午前のおやつ	24	豆乳ウエハース	25	麦菓子	26	ソフトせんべい	27	ひじきスティック	28	胚芽ビスケット	29	Feウエハース
昼食	チキンカレー モーウイのサラダ ヨーグルト		ごはん かぼちゃとコーンのスープ ポークチャップ いんげん土佐和え 黄桃		ごはん 納豆 沖縄風味噌汁 白身魚のフライ ほうれん草のごまあえ		マージンごはん 味噌汁(麩) チキン南蛮 パイン缶 コールスローサラダ		マージンごはん 味噌汁(冬瓜) さばの塩こうじ焼き 春雨の和え物		ドライカレー 卵のスープ パパイアの和え物 ヨーグルト	
3時のおやつ	ゴーヤーチップス 豆乳(フルーツ味)		ちんびん バナナ ミルク		きな粉クッキー ミルク		ヨーグルトスコーン ミルク		はとむぎおこし パイナップル ミルク		コーンフレーク ミルク バナナ	
午前のおやつ	31	焼き芋	水分補給は大丈夫? 暑くなり、脱水症が気になる季節になりました。水分補給をしていますか? いつ・・・ 起床時と就寝時 出かける前と帰宅後運動の前と後 お風呂の前と後 何を・・・ 水や麦茶など、甘くないものがお勧め									
昼食	バターパン コーンポタージュスープ ポークビーンズ オレンジ											
3時のおやつ	バナナマフィン ミルク											

1回の目安量
乳児：50-100ml
幼児：100-150ml



日付	材 料 名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
01 土	○胚芽米、ロールパン、油、砂糖	プレーンヨーグルト、ウインナー、牛乳、ピザ用チーズ、 ○しらす干し、○焼きのり	葉かぼちゃ、パナナ、玉ねぎ、ブロッコリー（冷凍）、人 参、ピーマン
03 月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、 押麦、○コーンフレーク（プレーン）、油、小麦粉	含むき肉、シーチキン、○牛乳、○加工乳、わかめ（乾）	アスパラマンやさいとりんご、玉ねぎ、ヘチマ、人参、太 もやし、なす、トマト、ゴーヤー、○レーズン
04 火	胚芽米、じゃがいも、○白飯のごま、○黒飯のごま、○ チョコクリスビー、○コーンフレーク（プレーン）、油、 マヨネーズ、○マーガリン、砂糖、すりごま（白）、新玄	豚肩ロース（脂身つき）、シーチキン、○加工乳、わかめ （乾）、◎豆乳（フルーツ味）	キャベツ、オレンジ、きゅうり、玉ねぎ、ピーマン、コー ン缶、長ねぎ、赤ピーマン、ひじき、ねぎ、にんにく、 しょうが
05 水	米、○小麦粉、パン粉、○アレルギー用マーガリン、揚げ 油、○粉黒糖、小麦粉、○三温糖、押麦、三温糖、油	豚レバースライス（8mm厚さ）、豆腐、卵、○卵、豚バ ラ肉スライス、華麩、○加工乳、鶏ささ身	キャベツ、山東菜、太もやし、玉ねぎ、○パナナ、人参、 からし菜
06 木	○さつまいも、胚芽米、除去用マヨネーズ、○油、押麦、 ○砂糖、○黒飯のごま、油	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、豚三枚肉（皮な し）、クーラー（豚うで肉）、梅かまぼこ（卵なし）、刻 み昆布、○加工乳、◎ヨーグルト60g	ゆで干切り、キャベツ、玉ねぎ、人参、切りこんにゃく、 練り梅、ねぎ
07 金	胚芽米、そうめん、揚げ油、有塩バター、油、○超熟食パ ン（8枚切り）	○牛乳（県産 成分無調整）、豆腐	スイカ、○りんご、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、 オクラ
08 土	胚芽米、油、白飯のごま、砂糖、片栗粉	豆腐、豚ひき肉、卵、○加工乳	ブロッコリー、玉ねぎ、クリームコーン缶、人参、しいた け、長ねぎ、ねぎ
10 月	沖縄そば種（ゆで）、○胚芽米、○三温糖、砂糖、三温 糖、ごま油、○新玄	豚Bロース、梅かまぼこ（卵なし）、○シーチキン、○味 付けのり、○棒チーズ、○魚肉ソーセージ	もやし、小松菜、にんじん、ねぎ、パナナ
11 火	胚芽米、○ココパン（卵不使用）、長いも、○油、揚げ 油、○三温糖、○アーモンドプードル、油	白身魚すり身、豆腐、卵、ベーコン、○きな粉、油揚げ、 ○加工乳、プリンセスウインナー	パウチホイ、ヘチマ、コーン缶、グリーンピース（冷凍）、 人参、ねぎ、ひじき
12 水	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○三温糖、マヨ ネーズ、片栗粉、すりごま（白）、◎焼き芋	鶏もも肉（皮なし）、油揚げ、○加工乳	○りんご、ブロッコリー（冷凍）、コーン缶、人参、マ マレード、ねぎ
13 木	胚芽米、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○三温糖、○アレ ルギー用マーガリン、三温糖、片栗粉、油	含むき肉、○調製豆乳、塩抜きもずく、○加工乳、わかめ （乾）	ヘチマ、冬瓜、玉ねぎ、人参、きゅうり、しいたけ、長ね ぎ、レモン果汁、ねぎ
14 金	○給食アイス、胚芽米、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	スルメ（きびなご）、豆腐、ベーコン、わかめ（乾）、 ◎ヨーグルト60g、プリンセスウインナー、キングフィレ （切り身・骨皮なし）	キャベツ、○オレンジ、玉ねぎ、いんげん（生）、人参、 ピーマン、長ねぎ、レモン果汁
15 土	胚芽米、○小麦粉、○砂糖、○油、油	牛ロース薄切り、○牛乳、○卵、○加工乳	玉ねぎ、オクラ、トマト、人参、コーン缶、スライスマッ ッシュルーム水蒸、パプリカ（赤）、しめじ、パナナ
18 火	胚芽米、じゃがいも、○粉黒糖、○手すく、マヨネーズ、 ○タピオカでん粉、油、新玄	生鮭（切り身・骨無し）、ベーコン、○きな粉、油揚げ、 ○加工乳、プリンセスウインナー	玉ねぎ、人参、ほうれん草（冷凍・国産）、ねぎ
19 水	胚芽米、○無塩バター、○小麦粉、○砂糖、○アーモンド プードル、油、三温糖、白飯のごま	豆腐、クーラー（豚うで肉）、豚Bロース スライス、 卵、○卵、豚三枚肉（皮なし）、カステラかまぼこ、しら す干し、○豆乳（フルーツ味）、刻みのり、◎棒チーズ、 ◎魚肉ソーセージ	ゴーヤー、オレンジ、冬瓜、玉ねぎ、イナムドッチ用切り こんにゃく、人参、干し椎茸
20 木	胚芽米、○ホットケーキ粉、○揚げ油、ごま油、片栗粉、 ねりごま、三温糖、砂糖、すりごま（白）	豚Bロース スライス、○ウインナー、豆腐、○保乳 （調理用）、卵、○卵、○加工乳、○プリンセスウイン ナー	白菜、トマト、玉ねぎ、人参、たけのこ、しいたけ、いん げん（冷凍）、長ねぎ、にんじん、ねぎ、ひじき、黒きく らげ、しょうが、にんにく
21 金	胚芽米、パン粉、和風ドレッシング、三温糖、油、片栗 粉、新玄	含むき肉、大豆水蒸、豆腐、竹輪（無卵白）、保乳（調 理用）、○牛乳（県産 成分無調整）	スイカ、玉ねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、人参、 ピーマン、◎パナナ
22 土	○胚芽米、スバグティ（1.6mm）、マヨネーズ、マーガ リン、砂糖、三温糖、油	鶏ささ身、ウインナー、牛乳、○こんぶ佃煮、加工乳、○ 焼きのり	オレンジ、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんじ ん、スライスマッシュルーム水蒸
24 月	胚芽米、じゃがいも、○コーンフレーク（プレーン）、○ 揚げ油、○片栗粉、○小麦粉、押麦、油、新玄、小麦粉	鶏もも肉（皮なし）、スライスハム、○豆乳（フルーツ 味）、ヨーグルト60g	モーウイ、玉ねぎ、人参、○ゴーヤー、トマト、○人参、 きゅうり
25 火	胚芽米、○ちんびんミックス、○油、油、三温糖、新玄	豚Bロース スライス、牛乳、○加工乳	いんげん（冷凍）、クリームコーン缶、葉かぼちゃ、スラ イスマッシュルーム水蒸、玉ねぎ、コーン缶、ねぎ、○パ ナナ
26 水	胚芽米、○小麦粉、パン粉、○無塩バター、○三温糖、揚 げ油、小麦粉、すりごま（白）、○粉糖、三温糖、新玄	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、豆腐、クーラー（豚 うで肉）、納豆（小粒）、卵、○卵、○きな粉、○加工乳	大根、ほうれん草、人参、山東菜、ねぎ
27 木	胚芽米、○強力粉、○三温糖、揚げ油、○無塩バター、マ ヨネーズ、マーজন（もちきり）、小麦粉、三温糖、華 麩、砂糖	鶏もも肉（皮なし）、卵、○プレーンヨーグルト、○卵、 ○保乳（調理用）、○加工乳、わかめ（乾）	キャベツ、にんじん、ねぎ
28 金	胚芽米、春雨、マージン（もちきり）、三温糖、ごま油、 新玄	さば（切り身・骨なし）、豆腐、スライスハム、○加工 乳、シーチキン	○パインアップル、冬瓜、きゅうり、ねぎ、○オレンジ 乳、シーチキン
29 土	米、○コーンフレーク（プレーン）、油	○牛乳、豚ひき肉、卵、大豆水蒸、ヨーグルト60g、わか め（乾）	玉ねぎ、パパイア（干切り）、人参、トマト、きゅうり、 ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが、○パナナ
31 月	○小麦粉、じゃがいも、○三温糖、○有塩バター、小麦 粉、無塩バター、バターパン、三温糖、卵なしパン（又は 超熟ロール）、◎焼き芋	クーラー（豚うで肉）、牛乳、○卵、ベーコン、レッドキ ドニー、○牛乳、○加工乳	玉ねぎ、オレンジ、クリームコーン缶、トマトジュース、 ○パナナ、スライスマッシュルーム水蒸、人参、ピーマン

給食だより7月号

「野菜嫌い」への対応

育児の悩みのひとつにあげられる「野菜嫌い」。毎日の食事では、必要以上に不安に思ったり、「食べない」と決めつけることなく、子どもの様子に目を向けながら、おらかな気持ちで対応しましょう。

★ 野菜を嫌がる原因と対策



● 苦味・酸味が苦手

【原因】 人は本能で「苦味＝毒」、「酸味＝腐敗」と判断します。大人は経験によって安全であることを学習していますが、食経験の少ない子どもは、苦味や酸味を危険なものとして敬遠しがちです。

【対策】 調理の工夫で、子どもが苦手な味を軽減しましょう。

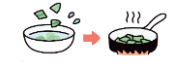
1・野菜のアクを減らす

食経験の少ない子どもは、野菜のアクによる苦味やピリッとする刺激に対して敏感に反応します。野菜に合わせた下処理でしっかりとアクをぬぎましょう。

ほうれん草はゆでてからしっかりと水にさらす



こまつなは切って水にさらしてから加熱する



なすは切って水にさらしてから加熱する

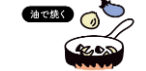


ごぼうやれんこんは切って下ゆでしてから加熱する



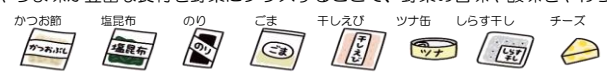
2・加熱をして苦味を減らす

野菜の苦味や酸味は、加熱をすることでやわらぎます。特にたまねぎは加熱をすると辛味が甘味に変わるので、しっかりと加熱しましょう。



3・食材を組み合わせて食べやすくする

風味やうま味が豊富な食材を野菜にプラスすることで、野菜の苦味や酸味をやわらげることができます。



● 上手に噛むことができない

【原因】 咀嚼・嚥下機能が未発達な子どもは、味とは別に硬いものや、繊維があって歯ですりつぶしにくい野菜を嫌がる場合があります。

【対策】 子どもの成長発達に合わせた大きさに切って、やわらかく仕上げることが心がけましょう。



スプーンにのる大きさ



かじりやすい形状
スティック野菜

● 見た目が嫌

【原因】 子どもには、「初めて見るもの」、「いつもとは違うもの」に対して警戒する能力が備わっています。

【対策・その1】 苦手な野菜でも、食卓に出し続けることを心がけましょう。「見れば見るほど好きになる!」。このことは科学的に証明されています。

【対策・その2】 過去に食べたことがない食材や、新しい料理の時には、子どもが食べ慣れている料理に混ぜ込んだり、好きな味付けにするなど、子どもに合わせた工夫をして、安心感を与えてあげましょう。

● 過去の記憶から嫌がる

【原因】 「悪い記憶」と食べ物結びついてしまい、苦手意識が強まってしまうことがあります。

【対策】 無理強い逆効果。おらかな気持ちで、見守りましょう。食べないことで怒られると、それが嫌な記憶として刷り込まれて、さらに敬遠してしまいます。

★嫌がる理由がわからない時の対応

特定の野菜を嫌がっても、他の野菜や果物を食べることであれば、健康にとって必要な栄養素（ビタミン・ミネラル・食物繊維）は摂取できます。心配し過ぎることなく、家族の食事として、根気よく、食卓に出しながら、子どもが食べるきっかけをつくりましょう。大人がおいしそうに食べる姿を見せるのも効果的です。

