



8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 クラッカー	2 棒チーズ	3 動物ビスケット	4 バナナ	5 ビスコ
昼食		ごはん 冬瓜のすまし汁 魚の和風あなかけ ひじきの旨煮 トマト	ごはん 味噌汁(じゃが芋) 豚肉のしょうが焼き もやしのナムル バナナ	ごはん 味噌汁(ほうれん草) 鶏肉のごまマヨ焼き スタミナサラダ パイン缶	ごはん 手作りふりかけ 味噌汁(へちま) じゃが芋入り卵焼き 小松菜のソテー	ツナ卵サンド 野菜スープ トマトときゅうりのサラダ ヨーグルト
3時のおやつ		スイートポテト りんご ミルク	豆乳くずもち ミルク	黒糖蒸パン ミルク	シークワサーゼリー マリービスケット ミルク	おにぎり(ごまみそ焼き) お茶・麦茶
午前のおやつ	7 ヨーグルト	8 まがりせんべい	9 はとむぎおこし	10 ひじきスティック		12 動物ビスケット
昼食	夏野菜カレー モウイのサラダ 豆乳	ごはん 味噌汁(かぼちゃ) 豚肉とキャベツのみそ炒め ブロッコリー土佐和え 黄桃	ごはん 味噌汁(豆腐) サバの味噌焼き きゅうりともやしの和え物	オムライス コーンスープ コールスローサラダ みかん缶	やま ひ 山の日 	タコライス コンソメスープ オクラの土佐和え オレンジ
3時のおやつ	グラノーラクッキー ミルク	芋くず天ぷら ミルク	ちんすこう バナナ ミルク	クラッカーサンド りんご 牛乳		ミルク 芋けんぴ
午前のおやつ	14 丸ポウロ	15 カルシウムせんべい	16 焼き芋	17 マリービスケット	18 バナナ1/2本	19 はちャ棒
昼食	野菜そば ソファール元気ヨーグルト パイン缶	ごはん 味噌汁(厚揚げ) 鶏ささみのカレー天ぷら 切干大根のサラダ	ごはん 味噌汁(じゃが芋) 鮭の塩こうじ焼き 春雨の和え物 トマト	ごはん 中味汁 へちまの味噌煮 人参いりちー	お子様ランチ コンソメスープ ミートローフ ごぼうサラダ すいか	ハヤシライス(牛肉) 野菜スープ 乱切りきゅうり パイン缶
3時のおやつ	わかめおむすび 棒チーズ 桑茶	フロランタン バナナ ミルク	ゴーヤケーキ ミルク	アメリカンドック ミルク	生クリームケーキ 牛乳	ミルク タンナファクルー
午前のおやつ	21 豆乳	22 野菜スティック	23 焼き芋	24 ぶどうゼリー (Fe)	25 Feウエハース	26 ルヴァン
昼食	チキンカレー オクラの和え物 きになる野菜	ごはん レバーの味噌汁(ちむしん じ) 干草焼き 三色ソテー ネーブル	ごはん みそ汁(小松菜) ポークピカタ 白菜の和え物 黄桃	ごはん 豚汁(じゃが芋) 白身魚の西京焼き からし菜炒め	ミートソーススパゲティ コーンスープ ポパイサラダ ヨーグルト	鶏肉の照り焼き丼 キャベツのスープ バナナ
3時のおやつ	チョコチップマフィン ミルク	きなこスコーン ミルク	プリン バナナ ミルク	マドレーヌ りんご ミルク	ツナマヨおむすび モウイの甘酢漬け お茶	きな粉ポテト ミルク
午前のおやつ	28 ハーベストセサミ	29 バナナ1/2本	30 こざかなせんべい	31 カル鉄スティック		
昼食	ごはん トマトと卵のスープ 鶏肉と蓮根の甘酢炒め ポテトサラダ パイン缶	もずく丼 みそ汁(大根) 乱切りきゅうり	三色どんぶり きんぴらごぼう みかん缶	ごはん 鶏肉と冬瓜のすまし汁 魚の酢豚風 卵の花サラダ 黄桃		
3時のおやつ	イーजू夫たら 豆乳	かりんとう バナナ ミルク	ビスコ りんご ミルク	マーマレードケーキ ミルク		

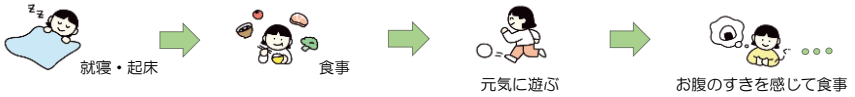
給食だより8月号

子どもの食べる意欲を育む

子どもには、毎日の食事をしっかりと食べて欲しいものです。しかし低年齢の子どもには好き嫌いがあつたり、その日の気分で食べてくれないこともあり、なかなか大人の思い通りにはいきません。今回は、子どもの食べる意欲を育むために大切な3つのことをお伝えします。

1・生活のリズムを整える

食事は、機嫌が良くお腹がすいた状態でとるのがベスト。子どもの場合、生活のリズムの起点になるのは睡眠です。決まった時間に寝て起きて、朝食はしっかりと目覚めてから食べ、日中は体をつかって元気に遊ぶ。お腹のすきを感じることができると生活リズムが理想です。お腹がすけば、子どもは自然に意欲的に食べることが出来ます。



2・食環境を整える

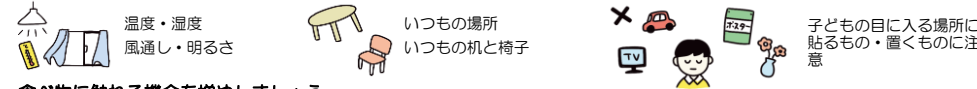
・食事に向けて気持ちを切り替えるルーティンをつくりましょう

子どもは、言葉を理解して行動したり、気持ちを切り替えることが苦手です。食べる意欲を持たせるためには、食事の前の行動を定型化することが効果的です。



・子どもが食事に集中できる環境をつくりましょう

子どもは気になることがあると、気がそれて食事を進めることができなくなってしまいます。環境を整えて食事に集中させてあげることが大切です。



・食べ物に触れる機会を増やしましょう

「見れば見るほど好きになる」というように、触れる機会が多ければ多い程、抵抗感も減り、嗜好性は高まります。毎日の生活の中で、見たり、実際に触れたりすることで子どもの食への関心は高まります。



・食事は楽しい!と思える環境づくりを心がけましょう

周囲の大人の行動は、子どもの食環境に大きな影響を与えます。乳幼児期は将来に向けていろいろなものを楽しんで食べていくためのほんのはじまり。子どもにとって快く、楽しい食事であることを最優先にし、おらかな気持ちで子どもと一緒に食事を楽しみましょう。

3・子どもの成長に合わせる

・子どもの「食べる機能」の発達に合わせて料理をつくりましょう

食べる機能の発達には個人差があるので、子どもに合わせた料理を提供しましょう。

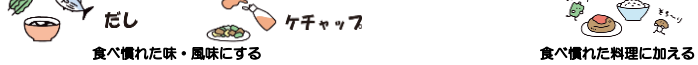
・子どもが苦手な味はゆっくり練習しましょう

人は生まれながらに、生きるために有益な「甘味・うま味・適度な塩味」を好みます。その一方で、「苦味」や「酸味」は毒や腐敗のシグナルとして、本能的に避けようとする。子どもが苦手なものを「嫌いだから食べない」と決めつけず、繰り返し食べる練習ができるように、工夫をしながら提供しましょう。



・初めての食材や料理は食べ慣れた味にしましょう

子どもには「初めてのものを食べる」という防衛本能が備わっています。これは1歳を過ぎると強まり、2〜6歳でピークに達します。食経験が少ない子どもの食事は、安心して食べられるように工夫をしながら、食べる意欲を引き出しましょう。



食べ慣れた料理に加える (Add to familiar dishes)

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 火	胚芽米、〇さつまいも、揚げ油、〇砂糖、片栗粉、〇無塩バター、小麦粉、砂糖、三温糖、油、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、〇牛乳、グーヤー(豚うで肉)、竹輪(無卵白)、〇卵、〇加工乳	〇のんご、トマト、冬瓜、人参、いんげん(冷凍)、玉ねぎ、ピーマン、長ねぎ、ひじき、干し椎茸
02 水	胚芽米、じゃがいも、〇粉黒糖、〇芋くず、〇タピオカドレッシング、こま油、グラニュー糖、新玄	豚肩ロース(脂身つき)、〇調整豆乳、〇きな粉、シーチキン、〇加工乳、わかめ(乾)、◎棒チーズ、◎魚肉ソーセージ	もやし、玉ねぎ、きゅうり、人参、パプリカ(赤)、ねぎ、バナナ、しょうが
03 木	胚芽米、〇強力粉、〇粉黒糖、マヨネーズ、油、三温糖、すりこま(白)、こま油、新玄	鶏もも肉(皮なし)、〇牛乳、大豆水煮、シーチキン、スキムミルク(粉末)、粉チーズ、〇加工乳	タタ、玉ねぎ、きゅうり、ほうれん草(冷凍・国産)、人参、ねぎ
04 金	胚芽米、じゃがいも、〇グラニュー糖、油、三温糖、白煎りこま、新玄	卵、豚Bロース スライス、鶏ももミンチ、〇アガー、しらす干し、〇加工乳、刻みのみ、豆腐	小松菜、ヘチマ、人参、コーン缶、〇ジュークサー果汁、いんげん(冷凍)、ねぎ、◎バナナ
05 土	サンドイッチ用食パン(卵不使用)、〇胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、〇白煎りこま、〇砂糖、〇こま油	卵、シーチキン、鶏ひき肉、ヨーグルト60g	トマト、玉ねぎ、きゅうり、プロッコリー(冷凍)、人参
07 月	胚芽米、じゃがいも、〇小麦粉、〇マーガリン、〇グラブレード、〇三温糖、マージン(もちきび)、三温糖、油、新玄、小麦粉	含ひき肉、〇卵、スライスハム、豆乳(フルーツ味)、〇加工乳、◎ヨーグルト60g	玉ねぎ、葉かぼちゃ、モウイ、ヘチマ、人参、トマト、なす、きゅうり
08 火	胚芽米、〇紅芋ペースト、〇白玉粉、〇三温糖、〇油、油、砂糖、新玄	豚肩ロース(脂身つき)、〇加工乳	プロッコリー(冷凍)、キャベツ、葉かぼちゃ、ピーマン、赤ピーマン、長ねぎ、にんにく、しょうが
09 水	胚芽米、グラニュー糖	さば(切り身/骨なし)、豆腐、ちくわ(無卵白)、〇加工乳、わかめ(乾)、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	きゅうり、太もやし、小松菜、ねぎ、◎バナナ
10 木	胚芽米、マヨネーズ、油、砂糖、新玄	牛乳、卵、鶏もも肉(皮なし)、〇牛乳(無糖 成分無調整)	クリームコーン缶、キャベツ、〇のんご、玉ねぎ、人参、にんじん、ピーマン
12 土	胚芽米、油、三温糖	含ひき肉、タコライス用チーズ、ベーコン、〇加工乳	オレンジ、トマト、オクラ、キャベツ、レタス、玉ねぎ、人参、コーン缶
14 月	沖縄そば(ゆで)、〇胚芽米	ヨーグルト(ヤクルト)、豚三枚肉(皮なし)、棒かまぼこ(卵なし)、〇棒チーズ	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、ねぎ、にんにく
15 火	胚芽米、小麦粉、〇スライスアーモンド、油、〇無塩バター、〇三温糖、こま油、三温糖、新玄	鶏ささ身、厚揚げ、卵、とりささみフレーク、〇生クリーム、〇加工乳、わかめ(乾)	きゅうり、人参、干切り大根(乾)、長ねぎ、◎バナナ、パセリ
16 水	胚芽米、じゃがいも、〇小麦粉、〇グラニュー糖、春雨、〇マーガリン、三温糖、こま油、◎焼き芋	生鮭(切り身・骨無し)、〇卵、スライスハム、〇加工乳、わかめ(乾)、シーチキン	トマト、きゅうり、人参、〇コーヤー、◎バナナ、ねぎ
17 木	胚芽米、〇ホットケーキ粉、〇揚げ油、油	厚揚げ、豚中味(ポイル)、〇ウインナー、グーヤー(豚うで肉)、豚Bロース、〇保乳(調理用)、ベーコン、〇卵、〇加工乳、プリンセスウインナー	ヘチマ、人参、切りこんにゃく、玉ねぎ、ほうれん草(冷凍・国産)、ピーマン、にら、干し椎茸
18 金	胚芽米、マヨネーズ、パン粉、油、片栗粉、白煎りこま、すりこま(白)、新玄	含ひき肉、かにかまぼこ、ベーコン、保乳(調理用)、〇牛乳(無糖 成分無調整)、プリンセスウインナー	スイカ、キャベツ、玉ねぎ、干切りごぼう、人参、きゅうり、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、◎バナナ
19 土	胚芽米、じゃがいも、油	牛ロース薄切り、〇加工乳	玉ねぎ、きゅうり、プロッコリー(冷凍)、人参、にんじん、スライスマッシュルーム水煮、しめじ
21 月	胚芽米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、押麦、〇グラニュー糖、油、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、〇卵、〇牛乳、シーチキン、〇加工乳、◎豆乳(フルーツ味)	玉ねぎ、なす、人参、オクラ、トマト
22 火	胚芽米、じゃがいも、〇小麦粉、〇三温糖、〇無塩バター、油、片栗粉、新玄	卵、鶏ひき肉、グーヤー(豚うで肉)、豚レバー、〇保乳(調理用)、ウインナー、シーチキン、〇きな粉、〇卵、〇加工乳、豆腐	ほうれん草(冷凍・国産)、ネーブル(国産)、人参、太もやし、コーン缶、玉ねぎ、にら、三つ葉
23 水	胚芽米、小麦粉、有塩バター、新玄、◎焼き芋	豚肩ロース・皮下脂肪なし、卵、竹輪(無卵白)、〇加工乳	白菜、玉ねぎ、小松菜、人参、水菜、◎バナナ
24 木	胚芽米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、〇有塩バター、〇アーモンドフードル、油、砂糖、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、豆腐、グーヤー(豚うで肉)、〇卵、シーチキン、〇加工乳	〇のんご、大根、からし菜、人参、切りこんにゃく、長ねぎ、ささがきごぼう、干し椎茸
25 金	スパグティ(1.6mm)、〇胚芽米、〇マヨネーズ、〇三温糖、マヨネーズ、オリーブ油、三温糖、〇新玄	牛乳、含ひき肉、〇シーチキン、スライスハム、〇味付のり、ヨーグルト60g	クリームコーン缶、ほうれん草(冷凍・国産)、玉ねぎ、〇モウイ、トマトピューレ、トマト水煮缶(カット)、スライスマッシュルーム水煮、人参、コーン缶、ピーマン
26 土	〇さつまいも、胚芽米、じゃがいも、〇砂糖、油、三温糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、〇きな粉、〇加工乳	キャベツ、にんじん、いんげん(冷凍)、玉ねぎ、ねぎ、バナナ、しょうが
28 月	胚芽米、じゃがいも、〇小麦粉、〇揚げ油、揚げ油、片栗粉、押麦、三温糖、マヨネーズ、新玄	鶏もも肉(皮なし)、卵、〇シーチキン、シーチキン、〇卵、〇豆乳(フルーツ味)	れんこん(水煮)スライス、トマト、なす、玉ねぎ、きゅうり、人参、〇人参、いんげん(冷凍)、〇にら、ねぎ
29 火	胚芽米、三温糖	鶏ひき肉、塩抜きもすく、豚Bロース スライス、油揚げ、〇加工乳	大根、きゅうり、玉ねぎ、人参、オクラ、長ねぎ、コーン缶、◎バナナ、◎バナナ
30 水	胚芽米、油、砂糖、白煎りこま、こま油	鶏ひき肉、卵、〇加工乳、絹ごし豆腐	〇のんご、ほうれん草、ささがきごぼう、人参、しょうが、かぼちゃパウダー
31 木	胚芽米、〇ホットケーキ粉、〇三温糖、マヨネーズ、〇無塩バター、揚げ油、三温糖、小麦粉、油、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、鶏もも肉(皮なし)、おから、卵、〇卵、〇保乳(調理用)、シーチキン、根昆布、〇加工乳	冬瓜、大根、人参、玉ねぎ、きゅうり、〇マーレード、ピーマン、干し椎茸