

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 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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			
01木	天然酵母パン、トマトの味噌スープ、揚げじゃがの野菜あんかけ、しそ入りサラダ	546.0(455.2) 20.2(16.4) 18.0(14.8) 1.9(1.5)	天然酵母パン、じゃがいも、◎胚芽米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、なたね油、ごま油、片栗粉、きび砂糖	◎牛乳、豚肉(もも)、チーズ、ベーコン、◎ちりめんじゃこ、◎かつお節	たまねぎ、トマト、きゅうり、こまつな、コーン缶、にんじん、◎とうもろこし、えだまめ、干しいたけ、しょうが、しそ、にんにく、◎すもも	梅ジャム、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ、ブイヨンだし、ケチャップ、◎しょうゆ	すもも	ミルクティー、とうもろこしおにぎり	
02金	黒ごま玄米ごはん、とうがんの赤みそ汁、ピーマンハンバーグ、ポテトサラダ	517.4(424.5) 21.5(17.4) 22.2(17.6) 1.5(1.3)	じゃがいも、胚芽米、玄米、マヨネーズ、なたね油	豚ひき肉、◎チーズ、木綿豆腐、パン粉、油揚げ、卵、◎いわし(煮干し)、黒ごま、こんぶ(だし用)	きゅうり、とうがん、ピーマン、たまねぎ、りんご、ブロッコリー、にんじん、せり、万能ねぎ、干しいたけ、◎なつみかん	赤みそ、ケチャップ、食塩	夏みかん	ほうじ茶、カステラ、煮干し、チーズ	
03土	キーマカレー、キャベツのごまマヨサラダ、バナナ	521.8(417.5) 16.7(13.4) 18.0(14.4) 1.0(0.8)	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、なたね油、きび砂糖	豚ひき肉、ツナ水煮缶、◎いわし(煮干し)、すりごま	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、コーン缶、ピーマン、にんにく、しょうが	カレールウ、酢、しょうゆ、ウスターソース		麦茶、お菓子、煮干し	
05月	青じそ混ぜごはん、かきたまみそ汁、まぐろの野菜の中華風、昆布の炒め煮	464.7(439.5) 26.3(22.4) 14.5(13.6) 1.9(1.6)	胚芽米、じゃがいも、なたね油、◎砂糖、片栗粉、黒砂糖、ごま油	まぐろ、絹ごし豆腐、卵、さつま揚げ、◎すまめ、ちりめんじゃこ、白ごま、刻みこんぶ、いわし(煮干し)、だいず(乾)、◎いわし(煮干し)	◎もも、にんじん、たけのこ、だいこん、パイン缶、ピーマン、たまねぎ、さやえんどう、干しいたけ、◎レモン果汁、しそ、クローバー、しょう	米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	煮干し、かりんとろ	紅茶、桃のゼリー、すまめ	
06火	胚芽ごはん、チキンカレー、トマトのごま和え、もも	649.0(560.7) 19.4(17.0) 18.0(15.4) 1.5(1.4)	胚芽米、◎もち、じゃがいも、◎砂糖、きび砂糖、米粉、なたね油、◎きび砂糖、ごま油、◎胚芽米	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、だいず(乾)、◎半すりごま 黒、刻みこんぶ、すりごま、◎いわし(煮干し)	もも、たまねぎ、もやし、きゅうり、トマト、にんじん、ブロッコリー、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、酢、ブイヨンだし、しょうゆ、カレー粉、食塩、◎食塩	ウエハース、煮干し	ココア、くろごまもち	
07水	黒米ごはん、みょうがとなすのみそ汁、豚肉のしょうが焼きゴーヤ添え、きゅうりの納豆和え	488.3(431.2) 22.5(18.9) 22.4(19.2) 1.7(1.4)	胚芽米、なたね油、黒砂糖、◎マヨネーズ、黒米、ごま油、◎無塩バター、◎じゃがいも	豚小間切れ、◎ぎょうざの皮、納豆、◎とろけるチーズ、◎ベーコン、生わかめ、油揚げ、いわし(煮干し)、ごま、◎ハム	たまねぎ、なす、きゅうり、にんじん、◎ミニトマト、にがり・ゴーヤ、こまつな、みょうが、しょうが、◎せり、◎しそ、◎クローバー、しそ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢、みりん、本みりん、◎しょうゆ	じゃがバター	ほうじ茶、野草ピザ	
08木	おざら、ちくわとなすの磯辺揚げ、バナナ	526.9(484.8) 19.5(16.3) 15.8(12.7) 2.0(1.6)	◎胚芽米、なたね油、小麦粉、◎きび砂糖、きび砂糖	ほうとう、◎牛乳、ちくわ、豚小間切れ、◎卵、油揚げ、◎白ごま、かつお節、ごま、あおのり、◎焼きのり	バナナ、なす、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、ねぎ、◎にんじん、オクラ、◎干しいたけ、◎かんばんよう(乾)、干しいたけ、みょうが、しそ、◎ブルーベリー(乾)	◎酢、みりん、しょうゆ、◎しょうゆ、◎食塩、食塩	ドライブルーベリー	ミルクティー、ちらし寿司	
09金	雑穀ごはん、しじみのみそ汁、レバー入りメンチカツ、キャベツのツナマヨ和え	551.0(455.7) 22.6(18.2) 24.0(19.2) 1.6(1.3)	胚芽米、なたね油、米粉、マヨネーズ、ひえ粒、あわ(精白粒)、片栗粉	豚ひき肉、パン粉、ツナ油漬缶、しじみ、だいず(乾)、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、レバーペースト、あおのり、焼ふ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、コーン缶、◎もも	米みそ(淡色辛みそ)、中濃ソース、ケチャップ、酢、食塩	もも	ウーロン茶、かりんとろ、煮干し	
10土	ひじきチャーハン、春雨中華スープ、バナナ	468.5(374.8) 15.2(12.1) 15.9(12.7) 1.8(1.4)	胚芽米、はるさめ、ごま油、なたね油	豚ひき肉、卵、ベーコン、◎いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、しいたけ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ひじき	しょうゆ、みりん、鶏がらだし、食塩		麦茶、お菓子、煮干し	
13火	胚芽ごはん、夏野菜カレー、卵サラダ、ぶどう	569.2(490.4) 19.6(17.3) 20.1(16.2) 1.3(1.2)	胚芽米、◎マカロニ、なたね油、マカロニ、米粉、◎黒みつ、マヨネーズ、◎きび砂糖、きび砂糖	豚肉(もも)、卵、チーズ、◎きな粉、だいず(乾)、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	ぶどう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なす、トマト、ピーマン、にがり・ゴーヤ、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、食塩、ブイヨンだし、◎食塩	あられ、煮干し	ウーロン茶、マカロニきなこ	希望保育
14水	しょうがごはん、冷やし汁、みょうがといんげんの煮物、トマトオムレツ	457.1(397.3) 22.0(19.9) 21.5(18.6) 1.9(1.9)	胚芽米、なたね油、黒砂糖、◎なたね油、きび砂糖	生揚げ、卵、鶏もも肉、木綿豆腐、◎ポップコーン、チーズ、だいず(乾)、こんぶ(だし用)、かつお節、白ごま、◎魚肉ソーセージ	たまねぎ、しめじ、ミニトマト、にんじん、オクラ、きゅうり、いんげん、みょうが、ピーマン、しょうが、しそ	しょうゆ、みりん、食塩、◎食塩	魚肉ソーセージ	番茶、ポップコーン	希望保育
15木	胚芽ごはん、トマトの味噌スープ、揚げじゃがの野菜あんかけ、しそ入りマカロニサラダ	622.7(499.5) 18.5(14.6) 22.7(18.1) 1.4(1.1)	胚芽米、じゃがいも、◎砂糖、マカロニ・スパゲティ、なたね油、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、きび砂糖	◎牛乳、豚肉(もも)、チーズ、ベーコン	◎みかん缶、たまねぎ、◎パイン缶、トマト、きゅうり、こまつな、にんじん、コーン缶、えだまめ、干しいたけ、しょうが、しそ、◎粉かんでん、にんにく、◎すもも	米みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ、ブイヨンだし、ケチャップ	すもも	ココア、フルーツゼリー	希望保育
16金	黒ごま玄米ごはん、とうがんの赤みそ汁、ピーマンハンバーグ、ポテトサラダ	517.4(424.5) 21.5(17.4) 22.2(17.6) 1.5(1.3)	じゃがいも、胚芽米、玄米、マヨネーズ、なたね油	豚ひき肉、◎チーズ、木綿豆腐、パン粉、油揚げ、卵、◎いわし(煮干し)、黒ごま、こんぶ(だし用)	きゅうり、とうがん、ピーマン、たまねぎ、りんご、ブロッコリー、にんじん、せり、万能ねぎ、干しいたけ、◎なつみかん	赤みそ、ケチャップ、食塩	夏みかん	ほうじ茶、カステラ、煮干し、チーズ	希望保育
17土	キーマカレー、キャベツのごまマヨサラダ、バナナ	514.2(411.4) 16.1(12.8) 17.4(13.9) 1.0(0.8)	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、なたね油、きび砂糖	豚ひき肉、ツナ水煮缶、◎いわし(煮干し)、すりごま	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、コーン缶、ピーマン、にんにく、しょうが	カレールウ、酢、しょうゆ、ウスターソース		麦茶、お菓子、煮干し	
19月	黒米ごはん、みょうがのどろろ昆布汁、五目ビーフン、大根とひじきのサラダ	491.6(447.7) 16.5(15.6) 17.4(16.1) 2.0(2.0)	胚芽米、◎なたね油、マヨネーズ、なたね油、黒米、黒砂糖、ごま油、片栗粉	◎ホットケーキ粉、豚肉(もも)、◎豆乳、絹ごし豆腐、ビーフン、ツナ水煮缶、◎ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)、とろろこんぶ、干しえび、◎さくらえび、◎チーズ	だいこん、たまねぎ、にんじん、コーン缶、かき、ピーマン、こまつな、みょうが、ひじき、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、食塩、鶏がらだし	あられ、チーズ	玄米茶、小魚ホットケーキ	
20火	胚芽ごはん、揚げなすカレー、キャベツとじゃこのレモン和え、ぶどう	538.3(553.0) 16.4(16.6) 13.9(14.9) 1.6(1.7)	胚芽米、◎上新粉、なたね油、◎きび砂糖、米粉、黒砂糖、ごま油、◎片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉、◎白玉粉、だいず(乾)、ちりめんじゃこ、生わかめ、◎いわし(煮干し)	なす、ぶどう、キャベツ、たまねぎ、◎かぼちゃ、芋づる、にんじん、レモン果汁、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、◎しょうゆ、ブイヨンだし、カレー粉、食塩、鶏がらだし	ウエハース、煮干し	ミルクティー、みたらしかぼちゃ団子	
21水	ふりかけ玄米ごはん、もずくと豆腐のみそ汁、鶏肉の卵焼き、揚げ豆腐のサラダ	498.2(472.1) 20.7(17.3) 17.8(14.3) 1.9(1.5)	胚芽米、玄米、◎きび砂糖、なたね油、ごま油、小麦粉、きび砂糖、片栗粉、◎蒸し切干しいも	卵、木綿豆腐、◎カルピス、鶏むね肉、絹ごし豆腐、ピザ用チーズ、もずく、こんぶ(だし用)、半すりごま 白、いわし(煮干し)、あおのり	トマト、◎パイン缶、黄ピーマン、◎みかん、オクラ、◎ぶどう、みょうが、せり、◎レモン果汁、◎ミント	米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	干し芋	カルピス、フルーツたっぷりゼリー	
22木	麦ごはん、なすのみそ汁、鶏のから揚げとポテト添え、かぼちゃの甘煮	518.9(457.9) 21.2(17.4) 18.7(15.0) 1.5(1.2)	胚芽米、じゃがいも、◎オートミール、なたね油、片栗粉、◎無塩バター、◎きび砂糖、七分つき押麦、◎はちみつ、黒砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、◎薄力粉、だいず(乾)、いわし(煮干し)、◎白ごま	かぼちゃ、なす、ピーマン、ねぎ、オクラ、◎しょうが、しょうが、◎バナナ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん	バナナ	番茶、しょうがクッキー	
23金	肉そぼろ丼、とうがんのみそ汁、きゅうりとキャベツの即席漬け	493.0(412.3) 19.8(16.2) 18.7(15.0) 1.8(1.5)	胚芽米、なたね油、黒砂糖、米粉	豚ひき肉、◎チーズ、油揚げ、だいず(乾)、◎いわし(煮干し)、すりごま、いわし(煮干し)、カットわかめ	たまねぎ、なす、とうがん、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、みょうが、しそ、にんにく、しょうが、◎キウイフルーツ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、中濃ソース、食塩	キウイフルーツ	紅茶、お菓子、煮干し、チーズ	お料理クラブ
24土	カレーピラフ、大根のみそ汁、バナナ	438.0(350.4) 14.3(11.5) 11.5(9.2) 1.6(1.3)	胚芽米、なたね油、ごま油	豚肉(肩ロース)、ウインナー、◎すまめ、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、ねぎ、ごぼう、しいたけ	米みそ(淡色辛みそ)、コンソメ、カレールウ、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉		麦茶、お菓子、すまめ	
26月	きなこ玄米ごはん、みょうがの白みそ汁、いわしハンバーグ、ねばねば和え	482.1(419.5) 23.0(19.9) 17.0(13.6) 1.9(1.6)	胚芽米、玄米、◎スパゲティ、片栗粉、なたね油、◎無塩バター、◎なたね油、◎黒砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、◎納豆、いわし、納豆、きな粉、いわし(煮干し)、刻みこんぶ、白ごま、◎かつお節、◎焼きのり、◎いんげんまめ(乾)	たまねぎ、◎ほうれんそう、きゅうり、オクラ、にんじん、レタス、みょうが、うめ干し、ひじき、しそ、しょうが、にんにく、◎グレープフルーツ	白みそ、中濃ソース、ケチャップ、◎しょうゆ、本みりん、しょうゆ、食塩、◎食塩、◎しょうゆ	グレープフルーツ、煮豆	ほうじ茶、納豆スパゲティ	
27火	胚芽ごはん、なすとえびカレー、春雨ごまサラダ、ぶどう	522.2(496.1) 16.3(14.6) 18.9(15.6) 1.9(1.5)	胚芽米、なたね油、米粉、はるさめ(緑豆)、黒砂糖、きび砂糖、◎なたね油、ごま油	◎卵、えび、◎絹ごし豆腐、ハム、粉チーズ、だいず(乾)、◎粉チーズ、ごま、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	ぶどう、たまねぎ、◎しめじ、なす、コーン缶、きゅうり、ピーマン、にんじん、トマトピューレ、◎たまねぎ、しそ、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、カレー粉、食塩、ブイヨンだし、◎食塩	卵ポロ、煮干し	麦茶、豆腐ときのこのキッシュ	

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 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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			
28 水	雑穀ごはん、かぼちゃとうが のみそ汁、さんまの塩焼き、柿 の白和え	524.5(443.7) 23.3(19.8) 25.1(21.1) 1.6(1.3)	胚芽米、しらたき、○砂糖、 ひえ粒、あわ(精白粒)、き び砂糖、◎きび砂糖	さんま、木綿豆腐、油揚げ、 ごま、いわし(煮干し)、かつ お節、◎ヨーグルト(無糖)、 ◎きな粉	○りんご濃縮果汁、○トマ ト、にんじん、かき、とうが ん、かぼちゃ、にら、○レモ ン果汁、○粉かんでん	米みそ(淡色辛みそ)、しよ うゆ、食塩、◎梅ジャム	ヨーグルト	緑茶、トマトとり んごのゼリー	
29 木	天然酵母パン、コーンポタ ージュ、かじきの甘酢ソース、トマト とツナのサラダ	568.6(482.3) 24.0(20.9) 21.7(18.6) 2.1(2.1)	天然酵母パン、○胚芽米、 じゃがいも、なたね油、片栗 粉、マヨネーズ、きび砂糖、 無塩バター、米粉	かじき、牛乳、○チーズ、ツ ナ水煮缶、白ごま、○焼き のり、◎魚肉ソーセージ	たまねぎ、だいこん、クリ ムコーン缶、トマト、コー ン缶、ピーマン、○うめ干し、 しそ、○しその実、にんじん	梅ジャム、酢、しょうゆ、プ イヨンだし、○食塩、食塩	魚肉ソーセージ	番茶、うめぼし おにぎり、チ ーズ	
30 金	じゃこと人参のごはん、トマト のみそ汁、ゆで卵とキャベツの春 巻き、なすの煮びたし	509.4(450.3) 19.0(15.7) 21.3(17.2) 1.8(1.5)	胚芽米、春巻きの皮、なた ね油、マヨネーズ	卵、木綿豆腐、生揚げ、 チーズ、ちりめんじゃこ、油 揚げ、○いわし(煮干し)、こ んぶ(だし用)、かつお節	なす、キャベツ、にんじん、ト マト、しそ、◎バナナ	米みそ(淡色辛みそ)、みり ん、しょうゆ、食塩	バナナ	紅茶、お菓子、 煮干し	
31 土	親子丼、わかめのみそ汁、バナ ナ	474.3(404.5) 21.9(19.3) 12.3(11.9) 1.7(1.6)	胚芽米、じゃがいも、きび砂 糖	鶏もも肉、卵、ちくわ、グ リーンピース(揚げ豆)、油揚げ、 ○いわし(煮干し)、いわし(煮 干し)、生わかめ、○チ ーズ	バナナ、たまねぎ、ねぎ、に んじん	米みそ(淡色辛みそ)、しよ うゆ		麦茶、チーズ、 お菓子、煮干し	

*材料調達や行事の関係で献立及び、おやつが変更になることがあります。



給食だより

みいづ保育園

令和6年7月22日(金)

食事を楽しむポイント

「食」は生涯にわたる健康の源。だからこそ、食べることのスタート地点である幼児期に様々な食材・料理に出会い、「食べることは楽しい!」と、感じられることが大切です。子どもと一緒に食事を楽しみながら、子どもの食べる力を育てましょう。

★五感をフル活用

1・食事は五感で楽しむ

食べ物のおいしさは、5つの感覚で複合的に感じとるものです。食事を楽しむためには、子どもの五感を意識し、子どもに合わせた食事を提供することが大切です。



★視覚_目で見る

子どもは初めて見る食べものを避ける傾向があります(新奇性恐怖)。でも食べ慣れている食材を見つけると安心して食事を楽しむことができます。「何が入っているのかな?」と声をかけてみましょう。

★嗅覚_鼻で嗅ぐ

食材・料理の香りは、「食事開始」の合図のようなもの。匂いを嗅ぐと、急に食欲がわきます。特に「だし」や「炊き立てご飯」の香りは、子どもの安心感につながります。

★触覚_手や口で触れる

子どもの成長に合わせた硬さ、大きさ、食感にすることが大切です。子どもが食事を嫌がった時には、「味」と決めつけず、大きさを変えたり、つぶしたりすることで食べられることが多くあります。

★聴覚_耳で聞く

食べた時に耳に響く音も、おいしさの要素のひとつです。また、食事の大人の声掛けも、小さな子どもにとっては、食事に集中し、楽しく食べるために、大切なことです。

★味覚_味わう

人は生まれた時から「甘味」を好みます。一方「酸味」「苦味」は敬遠しがち。小さな頃から、酸味と苦味にも少しずつ繰り返し食べて慣れることが大切です。

2・普段の生活でも「食材」を意識する

生活の中で「食材と料理」を意識しましょう。子どもと一緒にスーパーを回って食材を見ながら会話をしたり、購入した野菜を触ったり、匂いを嗅いだり、包丁で切る音(トントン)や煮える音(グツグツ)に注目させたりすることも効果的。食材を身近に感じることで、食べる意欲がアップし、「おいしさ」を味わうことができます。



★季節の食材★

なす・トマト・きゅうり・おくら・えだまめ・とうがん・すいか

★楽しい体験で「味覚」を育てる

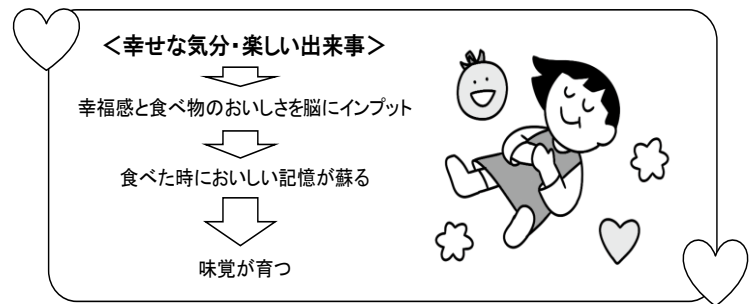
食事のおいしさや楽しさは、過去の経験に基づく記憶と関連しています。生涯にわたり、健康で豊かな食生活を送るためには、食事を「楽しい出来事」として記憶しながら、体験を積み重ねることが大切です。



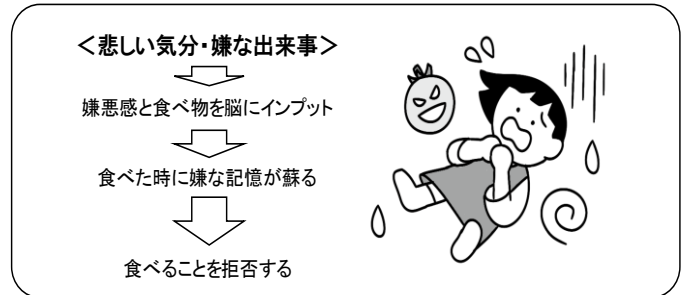
1・感情と記憶の関係

アメリカの心理学者ゴードン・H・パウアーは、幸せな気分時には過去の楽しい出来事やポジティブな経験を思い出しやすくなり、逆に、悲しい気持ちや怒っている時にはネガティブな出来事や不快な経験を思い出しやすくなることを発見しました。

2・幸せな気分で食べるメリット



3・悲しい気分で食べるデメリット



4・気をつけること

大切なことは、楽しい気分、幸せな気分で食事をする事です。子どもが嫌な気分になるようなことをなるべく避けて、楽しい体験を増やしましょう。

楽しい気分になれる

- 家族がそろった穏やかな食卓
- 褒められる
- お手伝い(野菜洗い等)をする
- 大好きな絵本に出てくる料理を食べる
- いつもと違った場所(公園等)で食べる
- プランターで野菜を育てて食べる
- 行事にちなんだ料理を食べる

悲しい気分になりがち

- 食べることを強要される
- 食べられず、食事時間が長引く
- 体調が悪い・疲れ過ぎている
- 近くに人が見えず、寂しくなる

※体調が悪い時に食べたものを嫌いになることはよくあることです。子どもの気分がすぐれない時には、食べることを無理強いせず、見守りましょう。