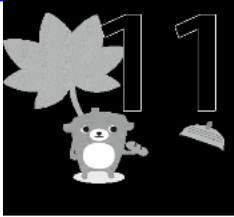


日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質／塩分()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
04火	胚芽ごはん、さばじゃがカレー、かみかみサラダ、みかん	566.9(456.3) 15.3(13.2) 19.5(15.7) 2.2(1.8)	胚芽米、じゃがいも、なたね油、七分つき押麦、マヨネーズ	○乾パン、さば(水煮缶)、○チーズ、ハム、ツナ水煮缶、◎いわし(煮干し)	みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	カレールウ、しょうゆ	卵ボーロ、煮干し	緑茶、乾パンとチーズ	★非常食献立★
05水	納豆雑穀ごはん、里芋のみそ汁、さばのおろし煮、三葉の卵焼き	529.5(428.3) 26.9(20.5) 24.3(18.7) 1.7(1.3)	胚芽米、さといも、黒砂糖、○なたね油、なたね油、ひえ粒、あわ(精白粒)、○黒みつ、きび砂糖	卵、さば、納豆、○ほうとう、○半すりごま 黒、いわし(煮干し)、カットわかめ、かつお節	だいこん、ねぎ、みつば、○むかご、ひじき、しょうが、せり、◎りんご	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、食塩	りんご	紅茶、ほうとうかりんとうむかご添え	
06木	天然酵母パン、きのこのスープ、さつま芋のコロッケ、ほうれん草の白和え	528.0(452.1) 17.1(14.8) 14.2(12.3) 1.9(1.5)	天然酵母パン、さつまいも、○もち米、○胚芽米、しらたき、米粉、なたね油、○七分つき押麦、きび砂糖、◎きび砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、パン粉、○ゆでくり、ごま、ベーコン、○すりごま、かつお節、○こんぶ(だし用)、◎ヨーグルト(無糖)、◎きな粉	たまねぎ、ほうれんそう、ゆずジャム、にんじん、かき、キャベツ、まいたけ、しめじ、えのきたけ、クレソン・みずがらし	中濃ソース、ブイヨンだし、食塩、しょうゆ、○食塩、◎梅ジャム	ヨーグルト	麦茶、栗おにぎり	
07金	クレソンの混ぜごはん、小松菜の味噌汁、鶏肉と野菜の味噌炒め、ツナおから	489.3(398.6) 24.8(19.7) 16.6(13.2) 1.9(1.5)	胚芽米、なたね油、七分つき押麦、黒砂糖、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、おから、ツナ水煮缶、○チーズ、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、ピーマン、クレソン・みずがらし、わけぎ、しょうが、干しいたけ、◎なし	米みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ	梨	番茶、お菓子、煮干し	
08土	カレーピラフ、大根のみそ汁、バナナ	513.8(411.0) 13.3(10.6) 12.4(9.9) 1.6(1.3)	胚芽米、なたね油、七分つき押麦、ごま油	○カルピス、豚肉(肩ロース)、ウインナー、油揚げ、◎いわし(煮干し)、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、○ブルーン(乾)、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		カルピス、お菓子、煮干し	
10月	きなごごはん、五目みそ汁、さけの大和蒸し、納豆炒り豆腐	589.0(500.8) 26.7(21.7) 24.6(20.4) 1.6(1.4)	胚芽米、○なたね油、ながいも、さといも、しらたき、○さつまいも、○黒砂糖、ひえ粒、あわ(精白粒)、なたね油、黒砂糖	さけ、○卵、○薄力粉、木綿豆腐、鶏ひき肉、納豆、きな粉、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)、油揚げ	こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、干しいたけ	米みそ(淡色辛みそ)、○ココア(ビュアココア)、しょうゆ、みりん、○食塩	煮干し、ウエハース	紅茶、さつまいものココアケーキ	
11火	胚芽ごはん、森のきのこカレー、かぼちゃのサラダ、ぶどう	590.4(451.9) 18.5(15.8) 17.6(13.9) 1.5(1.5)	胚芽米、○もち、じゃがいも、なたね油、七分つき押麦、マヨネーズ、米粉、黒砂糖	豚肉(もも)、○魚肉ソーセージ、ハム、○とろけるチーズ、だいず(乾)、○食パン、◎いわし(煮干し)	ぶどう、かぼちゃ、たまねぎ、まいたけ、にんじん、しいたけ、マッシュルーム、きゅうり、コーン缶、しめじ、○たまねぎ、○ピーマン、にんにく、しょうが	○ケチャップ、中濃ソース、ケチャップ、ブイヨンだし、カレー粉、食塩	あられ、煮干し	緑茶、もちピザ	
12水	昆布ごはん、さつまいもと小松菜のみそ汁、揚げ魚の甘酢あんかけ、大根とひじきのサラダ	611.2(517.7) 22.2(17.4) 21.8(17.1) 1.8(1.6)	胚芽米、さつまいも、なたね油、片栗粉、マヨネーズ、ひえ粒、あわ(精白粒)、○なたね油、黒砂糖、○きび砂糖、きび砂糖、◎黒砂糖	たい、○ホットケーキ粉、○ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮缶、油揚げ、いわし(煮干し)、◎うぐいす豆(煮豆)	○かぼちゃ、だいこん、にんじん、たまねぎ、コーン缶、しいたけ、こまつな、ピーマン、こんぶ(煮物用)、ひじき、しょうが、にんにく	米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、酢、しょうゆ、みりん、鶏がらだし、食塩、◎食塩	豆の甘煮	麦茶、かぼちゃのヨーグルトマフィン	
13木	スパゲティーナポリタン、秋野菜のスープ、小松菜のしらすサラダ	495.8(426.7) 18.4(15.8) 17.1(14.6) 2.1(1.7)	スパゲティー、なたね油、さつまいも、○きび砂糖、きび砂糖、ごま油、◎きび砂糖	○牛乳、ベーコン、豚肉(もも)、しらす干し、◎いわし(煮干し)、かつお節、ごま、粉チーズ、バター、◎ヨーグルト(無糖)、◎きな粉	たまねぎ、こまつな、キャベツ、○ブルーン(乾)、にんじん、ピーマン、だいこん、ほうれんそう、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酢、ブイヨンだし、食塩、◎梅ジャム	ヨーグルト	ミルクティー、お菓子、煮干し	★誕生会☆
14金	赤飯、花麩のすまし汁、鮭のコーンフライ、筑前煮	571.4(474.3) 24.9(20.2) 17.9(14.3) 1.7(1.4)	胚芽米、もち米、○小麦粉、しらたき、米粉、○米粉、なたね油、○なたね油、○きび砂糖、黒砂糖、きび砂糖	さけ、鶏もも肉、コーンフレーク、あずき(乾)、焼ふ、黒ごま、かつお節、○ごま、○あおのり、こんぶ(だし用)	れんこん、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、いんげん、クレソン・みずがらし、干しいたけ、◎みかん	しょうゆ、みりん、食塩	みかん	ほうじ茶、海苔ごまクッキー	★七五三★
15土	ひじきチャーハン、春雨中華スープ、バナナ	504.3(403.4) 16.7(13.4) 15.9(12.7) 1.9(1.5)	胚芽米、はるさめ、ごま油、七分つき押麦、なたね油	豚ひき肉、卵、ベーコン、○チーズ、◎いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、こまつな、しいたけ、にんじん、ねぎ、ピーマン、ひじき	しょうゆ、鶏がらだし、みりん、食塩		麦茶、お菓子、煮干し	
17月	黒米ごはん、麩のみそ汁、鯖の味噌煮、はるさめサラダ	551.6(481.1) 24.3(21.1) 28.0(23.6) 1.7(1.5)	胚芽米、はるさめ、○きび砂糖、○黒みつ、ひえ粒、あわ(精白粒)、きび砂糖、マヨネーズ、ごま油、黒砂糖、黒米	さば、○牛乳、○生クリーム、卵、ハム、○きな粉、焼ふ、刻みこんぶ、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	きょうな、まいたけ、だいこん、ねぎ、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、酢、しょうゆ	ウエハース、煮干し	ほうじ茶、きなこプリン	
18火	麦ごはん、なめこと豆腐のみそ汁、鶏肉の甘酢あんかけ、れんこんさんびら	507.6(441.8) 21.5(19.3) 19.5(16.1) 1.8(1.6)	胚芽米、片栗粉、なたね油、○きび砂糖、七分つき押麦、きび砂糖、ごま油、黒砂糖	鶏むね肉、○豆乳、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、○生クリーム、○バター、いわし(煮干し)、ごま、鶏ささ身、◎いわし(煮干し)	たまねぎ、れんこん、なめこ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、○ゆず果汁、○ゆず果皮	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢、みりん、鶏がらだし、食塩	クラッカー、煮干し	番茶、ヨーグルトケーキ	
20木	ピザトースト、野菜いっぱいスープ、ポテトサラダ、バナナ	478.8(381.2) 16.1(12.9) 15.5(12.8) 1.8(1.3)	じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、なたね油、◎きび砂糖	食パン、ベーコン、鶏もも肉、ハム、とろけるチーズ、◎いわし(煮干し)、卵、◎ヨーグルト(無糖)、◎きな粉	バナナ、たまねぎ、○ブルーン(乾)、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、ピーマン、しめじ、コーン缶	ケチャップ、酢、ブイヨンだし、◎梅ジャム、食塩	ヨーグルト	紅茶、お菓子、煮干し	
21金	胚芽ごはん、ねぎのコナツツカレー、かぼちゃとれんこんの揚げ浸し、りんご	585.8(507.1) 15.5(14.2) 18.1(15.4) 1.4(1.4)	胚芽米、○胚芽米、さつまいも、なたね油、七分つき押麦、米粉、黒砂糖、○七分つき押麦、きび砂糖、○なたね油、○きび砂糖	鶏もも肉、○鶏ひき肉、だいず(乾)、◎いわし(煮干し)	りんご、れんこん、かぼちゃ、コナツツミルク、ねぎ、○にんじん、エリンギ、○しめじ、○しいたけ、○えのきたけ、ゆず果汁、ほうれんそう、にんにく、しょうが	ブイヨンだし、酢、○しょうゆ、カレー粉、食塩、○食塩	クラッカー、煮干し	ほうじ茶、きのこおにぎり	☆遠足予備日☆
22土	ドライカレー、根菜のすまし汁、バナナ	584.4(467.5) 18.1(14.4) 15.0(12.0) 1.3(1.0)	胚芽米、油麩、なたね油、七分つき押麦、米粉、きび砂糖	豚ひき肉、○カルピス、◎いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、ねぎ、干しぶどう、○ブルーン(乾)、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、食塩、カレー粉		カルピス、お菓子、煮干し	
25火	胚芽ごはん、秋野菜カレー、キャベツのごまマヨあえ、キウイ	615.0(607.6) 16.3(17.4) 17.1(16.6) 1.7(1.9)	○もち、胚芽米、さつまいも、なたね油、七分つき押麦、○きび砂糖、米粉、マヨネーズ、黒砂糖、○片栗粉	豚ひき肉、ちくわ、だいず(乾)、ごま、○干しそうめん、○かつお節、◎いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、れんこん、こまつな、にんにく、しょうが、○ねぎ、○にんじん、○たまねぎ	○しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、ブイヨンだし、カレー粉、食塩、しょうゆ、○みりん	ビスケット、煮干し	紅茶、みたらしもち	
26水	さつまいもごはん、しめじのみそ汁、かじきの照り焼き、ほうれん草の納豆あえ	524.2(451.5) 24.2(20.2) 20.6(17.4) 1.9(1.5)	胚芽米、○じゃがいも、さつまいも、○片栗粉、○米粉、なたね油、片栗粉、○油、七分つき押麦、黒砂糖、◎無塩バター、◎じゃがいも	かじき、納豆、○豆乳、○ウインナー、○チーズ、いわし(煮干し)、ごま	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、こまつな、レタス、にんじん、みつば	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、○コンソメ、○食塩、食塩	じゃがバター	ウーロン茶、じゃがいもボンデケーキ	
27木	しその実ごはん、たちの磯辺揚げ、豚汁、ほうれん草の炒め物	523.9(448.3) 21.9(18.6) 21.6(18.2) 1.9(1.5)	胚芽米、なたね油、片栗粉、あわ(精白粒)、ごま油、ひえ粒、◎きび砂糖	たら、豚肉(肩ロース)、○チーズ、ベーコン、油揚げ、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、半すりごま 白、あおのり、◎ヨーグルト(無糖)、◎きな粉	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、だいこん、コーン缶、ねぎ、ごぼう、レタス、しその実、しいたけ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、◎梅ジャム	ヨーグルト	番茶、お菓子、煮干し	
28金	かぼちゃのほうとう、鶏肉のローズマリー焼き、ごぼうサラダ	503.0(446.1) 24.4(20.0) 16.5(13.3) 1.6(1.3)	○胚芽米、じゃがいも、なたね油、マヨネーズ、きび砂糖	ほうとう、鶏もも肉、○カルピス、ツナ水煮缶、豚小間切れ、油揚げ、いわし(煮干し)、すりごま	はくさい、かぼちゃ、ごぼう、キャベツ、にんじん、まいたけ、かぶ、だいこん、ねぎ、しめじ、ローズマリー、にんにく、◎バナナ	米みそ(淡色辛みそ)、塩こしょう、酢、ケチャップ、食塩	バナナ	カルピス、★おにぎりパーティー★	★お料理クラブ☆
29土	親子丼、わかめのみそ汁、バナナ	496.5(397.2) 23.2(18.6)	胚芽米、きび砂糖、七分つき押麦	鶏もも肉、卵、ちくわ、○チーズ、油揚げ、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、生わかめ	バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ		麦茶、お菓子、煮干し	

		11.1(8.9)						
		1.9(1.5)						

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。
給食では多様な食材を使用します。アレルギー食材や食べられない食材がないか毎月献立表をご確認ください。



給食だより

みいづ保育園

令和7年10月24日(金)

子どもの「食べたい気持ち」を引き出す6つの工夫

冬が近づく中、子どもたちは寒さに負けず、元気に走り回っています。さて、「食欲の秋」と言われる一方で、子どもの「食べムラ」や「遊び食べ」に悩むというお声もよく耳にします。「しっかり食べて、元気に冬を越してほしい」と願うのは、すべての方の共通の想いですね。そこで今月は、子どもの「食べる意欲」を自然に引き出すためのヒントを特集します。特別なことをしなくても、毎日の生活の中で少し意識するだけで、食事の時間がもっと楽しくなるかもしれません。

★すべての土台「お腹がすく」リズムをつくろう

食べる意欲の原点は、何といっても「お腹がすいた！」という感覚です。その感覚を育むためには、生活リズムを整えることが一番の近道です。

<早寝・早起き・朝ごはん>

朝、太陽の光を浴びると、体のリズムを整えるスイッチが入ります。脳が目覚め、胃腸が動き出し、朝ごはんを「おいしい」と感じられるようになります。夜更かしをすると、このリズムが乱れて朝の食欲不振につながる場合があります。



<日中は思いっきり体を動かそう！>

当たり前のことのようにですが、体をたくさん動かしてエネルギーを使えば、自然とお腹はすいてきます。お天気の良い日は公園へ行ったり、お家の中でも歌に合わせてダンスをしたり、日中の活動量を増やすことが、何よりのごちそうになります。



<間食は時間と量を決めて>

おやつ(間食)は、子どもにとって食事だけでは足りない栄養やエネルギーを補うための大切な「4回目の食事」です。しかし、ただだらと食べ続けたり、ごはんの直前に食べたりすると、ごはんの時間にお腹がすかなくなってしまいます。「15時になったらおやつにしようね」と時間を決め、量を決めて与えるようにしましょう。



★食事に集中できる「環境」を整えましょう

気が散りやすい子どもにとって「食事をする環境づくり」はとても大切です。

ポイント	具体的な工夫
食事場所と道具	いつも同じ場所(食卓)に、お気に入りの食器を用意することで、「ここはごはんを食べる場所」という意識が芽生えます。
誘惑をシャットアウト	食事時は、テレビや動画を消しましょう。おもちゃは子どもの視界に入らない場所に片付けることで、食事への集中力が高まります。
正しい姿勢で	足が床や補助板にしっかりとつき、ひじがテーブルにつくくらいの高さが理想です。姿勢が安定すると、しっかり噛むことができ、消化も助けます。
心地よい気温・湿度	快適な室温を保ちましょう。特に冬場は、部屋が暖まる前に食事を始めると体がこわばり、食事が進まないこともあります。
穏やかな雰囲気	大人のイライラは子どもに伝染します。忙しい時間ですが、保護者の方も深呼吸をして、「一緒にごはん、うれしいな」という気持ちで食卓につけるといいですね。

★季節の食材★

白菜・にんじん・かぶ・ブロッコリー・れんこん・りんご・鮭

★「さあ、ごはん！」気持ちを切り替えるスイッチ

遊びに夢中になっている子どもにとって、食事の時間に気持ちを切り替えるのは難しいものです。食事の前に一連の「お決まりの行動(ルーティン)」をつくることで、スムーズに食事へと誘導できます。

お片付け



準備



身支度



★「食べさせなきゃ」から「一緒に楽しもう」へ。温かい見守りと声かけ

食事中の大人の関わり方は、子どもの食べる意欲に最も大きく影響します。

・共感と肯定の言葉を

「早く食べなさい」「こぼさないで」という命令や禁止の言葉は、子どもを萎縮させてしまいます。それよりも、「もぐもぐ上手だね」「にんじん、赤くてきれいだね」「お父さんも同じお魚だよ。おいしいね」といった、共感や肯定の言葉を大切にしましょう。

・「自分で食べたい」を尊重する

手づかみ食べや、スプーン・フォークを自分で使いたがるのは、自立心と意欲の表れです。汚されると大変ですが、子どもの「やりたい！」という気持ちを温かく見守ってあげましょう。床に新聞紙やビニールシートを敷いたり、汚れても良いスモックを着せたりと、汚れても大人がイライラしない工夫をするのがおすすめです。

・食べないことを責めない

大人にも食欲がない日があるように、子どもにも食べたくない日があります。「一口でも食べられてえらかったね」「今日はそういう気分じゃなかったんだね」と、食べないことを受け止める姿勢も大切です。無理強いはい、食事そのものを嫌いになるきっかけになってしまいます。

★子どもの「今」に合わせた量と形態

「完食できた！」の達成感を

発達に合った調理形態で！



「ぜんぶ食べられた！」という達成感が自信になり、次の意欲につながります。「おかわり、いる？」と聞かれて「いる！」と答えられるのも、子どもにとってはうれしいものです。



うまく噛めない、飲み込めないことが原因で、食べるのを嫌がる場合があります。子どもの口の発達に合わせて、食材の硬さや大きさが適切か、時々見直してみましょう。

★食べ物との距離を縮める体験

お手伝いや栽培などを通して食べ物そのものに関わる体験は、子どもたちの「これは何だろう?」「食べてみたい!」という興味を強く刺激します。

手伝い	レタスをちぎる、きのこを割く、お米を研ぐ(見守りながら)など、簡単なことから願ってみましょう。「〇〇ちゃんが混ぜてくれたから、おいしいね!」の一言が魔法の言葉になります。
栽培	ベランダのプランターで、ミニトマトやスナップエンドウ、ハーブなどを育ててみませんか。水をあげ、成長を見守り、収穫をして食べるという一連の体験は、食べ物への愛着を育みます。