

1月 給食献立表

2020年度
いぬかいこども園

日	曜日	昼食	3時のおやつ
4	月	ごはん 親子煮 ひじきのサラダ すまし汁ゼリー	石垣蒸しパン・ミルク
5	火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 紅白なます 味噌汁 オレンジ	やせうま・ミルク
6	水	ごはん 厚揚げの麻婆煮 ブロッコリーチーズ炒め 中華スープ バナナ	ジャムサンド・ミルク
7	木	七草粥 ごはん さばーぐ さつまいもときゅうりのサラダ 味噌汁 みかん	お菓子・ミルク
8	金	ごはん(少) カレーうどん にらと竹輪の炒め物 ゆで卵 オレンジ	フルーツヨーグルト・お菓子・麦茶
9	土	ごはん いかと里芋の煮付け 三色納豆 かき玉スープ りんご	お菓子・牛乳
11	月	成人の日	
12	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き 洋風白和え 味噌汁 オレンジ	ぜんざい・麦茶
13	水	ミルクパン 大豆入りシシカバブー マセドアンサラダ コーンスープ フルーチェ	カル鉄混ぜごはん・麦茶
14	木	ごはん 魚の煮付け いんげんと鶏肉のガーリックソテー すまし汁 バナナ	お菓子・ミルク
15	金	ごはん 巣ごもり卵 小松菜とコーンのじゃこ和え 味噌汁 りんご	バナナケーキ・ミルク
16	土	スパゲッティミートソース カボチャサラダ チーズ コンソメスープ みかん	お菓子・牛乳
18	月	ごぼうのドライカレー ボイルウインナー スマイルポテト ブロッコリー ヨーグルト	きなこ団子・ミルク
19	火	ごはん 魚のバーベキューソース 里芋のサラダ コンソメスープ りんご	グレープゼリー・お菓子・ミルク
20	水	ゆかりごはん(少) 中華かき玉汁 白菜の漬物 みかん	いりこスナック・ミルク
21	木	ごはん 大豆のかき揚げ 小松菜と竹輪のごま和え すまし汁 バナナ	お菓子・ミルク
22	金	ごはん ひじき入り肉団子スープ 鶏レバーの甘辛煮 枝豆 手作りふりかけ ゼリー	きな粉入り蒸しパン・ミルク
23	土	ごはん つくも煮 マカロニサラダ 味噌汁 みかん	お菓子・牛乳
25	月	ごはん 魚の竜田揚げ 春雨の塩麴炒め すまし汁 バナナ	豆乳フレンチトースト・ミルク
26	火	ミルクパン 豆腐のミートグラタン 温野菜サラダ コンソメスープ りんご	プチまんじゅう・ミルク
27	水	わかめごはん 豚汁 焼きししゃも さつま芋のレモン煮 ゼリー	お菓子・スポロン
28	木	お誕生日会(3色おにぎり 松風焼き 田作り さつまいもの茶巾 かまぼこ すまし汁 いちご)	キャロットカップケーキ・ミルク
29	金	ごはん 豚肉のプルコギ風 ゆかりスパ ミントマト わかめスープ みかん	カレーおやき・麦茶
30	土	ごはん ちゃんぽん ゆで卵 ブロッコリーのおかか和え ふりかけ オレンジ	お菓子・牛乳

※1号認定の方はおやつはありません。 ※献立は変更になる場合があります。



あけまして

おめでとございます



まだまだ寒い日が続きますが、お正月はどのように過ごされたでしょうか。

今年も元気いっぱいの子ども達に負けたくないよ、「おいしい」「楽しい」と言ってもらえる給食を作っていきたいと思います。

どうぞよろしくお願ひいたします。



春の七草（七草がゆ）

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。



おすすめ簡単朝ごはん

ひじきおにぎり…市販の総菜のひじきの煮物をご飯に混ぜ込み、おにぎりにする。

きな粉トースト…食パンにバターを塗り、きな粉と砂糖をのせてトースターで焼く。

簡単雑炊…前の晩の残りの鍋やみそ汁にごはんを入れ、卵でとじる。

子どもの好き・嫌いについて

①子どもが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。毒や腐敗のシグナルともなる「苦味」や「酸味」は、喫食回数を増やす事で、自分から意欲的に食べる事が出来るようになります。

②苦味を強く感じる場合は、無理強いNG

苦味を感じる最低の濃度は、人によって1000倍から1万倍程度も異なることがあります。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。



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

食経験が少ない子どもは、何かに極端に反応して、食べることを拒否する場合があります。そんなときには、無理強いしたり、拒否しないことが大事。おおらかな気持ちで見守ってあげましょう。

〈例〉いちごの粒々が怖い、きのこのツルツルが気持ち悪い、匂いが嫌など

④効果的な食育

- 見る・触れる機会を増やす
- おいしく食べる姿を見せる
- 楽しい記憶と結びつける

