

# 5月予定献立表



下矢作保育園

|                   | 月                                                                                                                                                                        | 火                                                                                            | 水                                                                                            | 木                                                                                                                                                 | 金                                                                      | 土                                                                                                       |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 未満児<br>主 食<br>副 食 | 爽やかな風が心地よい季節となりました。新年度が始まり早1ヶ月が経ちました。子ども達も新しい環境に慣れはじめた頃と思います。<br>4月20日、年長児さんと一緒にじゃが芋の植え付けをしました。<br>じゃが芋の植え付けを通して、食べ物に興味・関心をもってもらえたら嬉しく思います。たくさん収穫できるとイイな・・・今から楽しみです(^_^) |                                                                                              |                                                                                              |                                                                                                                                                   | 今月の1日予定平均<br>栄養摂取量<br>エネルギー：490kcal<br>たんぱく質：18.3g<br>脂 肪：16.1g        | 1 ごはん<br>・はんぺんの<br>チーズ焼き<br>・青菜和え<br>・ワカメスープ<br>・バナナ                                                    |
| おやつ               |                                                                                                                                                                          |                                                                                              |                                                                                              |                                                                                                                                                   |                                                                        |                                                                                                         |
| 未満児<br>主 食<br>副 食 | 3 けんぼうきねんび<br>                                                                          | 4 みどりのひ<br> | 5 こどものひ<br> | 6 ごはん<br>・鶏肉の醤油煮<br>・じゃが芋きんぴら<br>・ワタンスープ<br>・グレープフルーツ<br><br>・ごまプリン<br>・せんべい                                                                      | 7 ごはん<br>・枝豆入り卵焼き<br>・ピーナツ和え<br>・茄子のみそ汁<br>・ミニトマト<br><br>・ハムサンド<br>・牛乳 | 8 手作り弁当の日<br>・牛乳<br> |
| 未満児<br>主 食<br>副 食 | 10 ごはん<br>・エビと豆腐の<br>ケチャップ炒め<br>・もやしのナムル<br>・かぶのみそ汁<br>・キウイフルーツ                                                                                                          | 11 しめじごはん<br>・ピーマンゴーザ<br>・親子サラダ<br>・コンソメスープ<br>・ミニトマト                                        | 12 ごはん<br>・五目大豆<br>・青菜としめじの<br>お浸し<br>・キャベツのみそ汁<br>・オレンジ                                     | 13 ごはん<br>・親子煮<br>・切干サラダ<br>・若布のみそ汁<br>・いちご                                                                                                       | 14 ごはん<br>・タラの磯揚げ<br>・春雨酢の物<br>・南瓜のみそ汁<br>・グレープフルーツ                    | 15 ごはん<br>・高野豆腐の<br>挽肉かけ<br>・もやしの炒め物<br>・なすのみそ汁<br>・バナナ                                                 |
| おやつ               | ・ココアケーキ<br>・牛乳                                                                                                                                                           | ・パンナコッタ<br>・せんべい                                                                             | ・フレンチトースト<br>・牛乳                                                                             | ・さつま芋素揚げ<br>・牛乳                                                                                                                                   | ・ナッツクッキー<br>・牛乳                                                        |                                                                                                         |
| 未満児<br>主 食<br>副 食 | 17 ごはん<br>・マーボー茄子<br>・ワカメの酢の物<br>・きのこのスープ<br>・オレンジ                                                                                                                       | 18 しらすごはん<br>・ベーコンエッグ<br>・スパゲッティサラダ<br>・じゃが芋のみそ汁<br>・キウイフルーツ                                 | 19 ごはん<br>・マカロニグラタン<br>・ひじきサラダ<br>・若布コーンスープ<br>・ミニトマト                                        | 20 ごはん<br>・サバの味噌煮<br>・三色ソテー<br>・けんちん汁<br>・いちご                                                                                                     | 21 ごはん<br>・タンドリーチキン<br>・ツナサラダ<br>・卵スープ<br>・グレープフルーツ                    | 22 ごはん<br>・五目納豆<br>・さつま芋甘煮<br>・キャベツのみそ汁<br>・バナナ                                                         |
| おやつ               | ・フルーツカスタード<br>・せんべい                                                                                                                                                      | ・ごまポッキー<br>・牛乳                                                                               | ・しょうゆ団子<br>・牛乳                                                                               | ・ホットドック<br>・牛乳                                                                                                                                    | ・豆乳ババロア<br>・せんべい                                                       |                                                                                                         |
| 未満児<br>主 食<br>副 食 | 24 ごはん<br>・豚肉の野菜巻き<br>・コーンサラダ<br>・なめこ汁<br>・キウイフルーツ                                                                                                                       | 25 ごはん<br>・にらとじゃこの<br>オムレツ<br>・キャベツ信田煮<br>・玉葱のみそ汁<br>・グレープフルーツ                               | 26 ごはん<br>・酢豚<br>・胡瓜と春雨の<br>和え物<br>・はんぺんスープ<br>・ミニトマト                                        | 27 お誕生会<br>・五目ぶかし<br>・魚の照り焼き<br>・ごまもやし<br>・若筍スープ<br>・いちご<br> | 28 ごはん<br>・肉じゃが<br>・ブロッコリーと<br>若布のお浸し<br>・にらたま汁<br>・バナナ                | 29 ごはん<br>・ツナとチーズの<br>卵焼き<br>・玉葱のカレー炒め<br>・豆腐のみそ汁<br>・オレンジ                                              |
| おやつ               | ・米粉パイナップルケーキ<br>・牛乳                                                                                                                                                      | ・ピザトースト<br>・牛乳                                                                               | ・ヨーグルトパン<br>・牛乳                                                                              | ・ケーキ<br>・牛乳                                                                                                                                       | ・オレンジゼリー<br>・ビスケット                                                     |                                                                                                         |

## バランスのよい食事のために

### 『お子さんの好き嫌いの原因は？』

#### 1. 味覚の未発達

野菜などの苦味や酸味は本能的に嫌う味で、繰り返し学習で食べられるようになります。

#### 2. 経験不足による食わず嫌い

大人がおいしく食べる様子を見せるのも効果的です。

#### 3. 嫌いな経験が残っている

無理強いやおう吐など、嫌いな経験の記憶が原因になることがあります。

#### 4. うまく咀嚼できずに苦手意識をもつ

咀嚼く機能に合う食事を提供しましょう。

#### 5. 加工品の日常的な利用

子どもの頃から、日常的にインスタントラーメンやスナック菓子などのうま味を強調したものを食べていると、苦味や酸味といった微妙な味をもつ野菜を味わえなくなります。

## 保育園で食事に注意していること

### 衛 生 的 で

- 栄養のバランスよく
- 薄味でおいしい味
- 季節の食材で種類を多く
- 楽しく、喜ばれる食事
- 出来るだけ手作り

### ◎お子さんの好き嫌いをなくすために・・・

子どもの頃は好き嫌いが多いものですが、バランスの良い食事のためには好き嫌いは大敵です。好き嫌いはすぐにはなくなりません。嫌いなものは強要せず、調理法や盛り付けを工夫しながら、食べやすい調理で慣れていきましょう。



## 三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終ってから次のお皿の料理を食べる、「ばっかり食べ」をしていませんか？  
苦手なものには手を付けず、好きなものだけを食べてお腹がいっぱいにならないよう、バランス良く順番に食べる「三角食べ」(ご飯→汁物→おかず→ご飯・・・)ができるように、ご家庭でも声かけをお願いします。

