



平成29年10月分予定献立表

いふんほいくえん

ひ よ う 日	こ ん だ て め い 名	ざ い り ょう め い				か ん し ょ く		
		ち や に く と な る し ょ く ひ ん	ね つ や ち か ら と な る し ょ く ひ ん	か ら だ の ち ょう し を と と の え る し ょ く ひ ん	そ の た	ご ぜん お や つ	ご こ お や つ	ち ょう じ か ん
						3 歳 未 満 児	全 園 児	長 時 間 保 育 児
2 月	パン ジャム		パン	ジャム				
	ポークビーンズ	だいす ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ トマトみずに マッシュルームかん ビース	ケチャップ しょうゆ	ぎゅうにゅう	はっこうにゅう 幼こめがし 2歳ミレービス ケット 0・1 歳こめがし	ヤクルト
3 火	キャバツのサラダ バイカ		ドレッシング	キャバツ きゅうり バイかん リン				
	おにぎり やきのり さげやき	のり さげ	こめ					
	とうがんのそぼろあんかけ	とりひきにく	さとう あぶら かたくりこ さといも	とうがん ビース	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう やさしいゼリー	ビスケット
4 水	たまごやき 10月1日	たまごやき ウインナー						
	きのこスープスパゲティ	ささみ	スパゲティ あぶら	たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ	コンソメ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 幼おつきみだんこ 未バナナ	とうにゅう クッキー
	つなサラダ	つなかん	マヨドレ	コーンかん きゅうり				
5 木	ミカかん ミニフィッシュ	ミニフィッシュ		ミカかん				
	ツナピラフ	ツナ	こめ	たまねぎ にんじん ビーマン	コンソメ	ぎゅうにゅう	おちゃ 幼こめがし 末ミレービス ケット	しょうゆせん べい
	アボカド やさいスープ レバーやき	ささみ レバー	じゃがいも	フロッコリー キャバツ にんじん コーンかん				
6 金	幼あげパン 末ミルクロールパン		パン かたくりこ					
	ミートボールチャウダー	とりひきにく	じゃがいも バター ぎゅうにゅう	フロッコリー にんじん たまねぎ クリームコーンかん	コンソメ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 幼ケーキ 末ロールケーキ	ヤクルト
	さんしょくサラダ ミニゼリー		マヨドレ ミニゼリー	にんじん いんげん コーンかん				
7 土	ゆかりごはん		こめ		しそこ	カニチップ		
	やさいスープ パナナ	とりにく		きゃべつ にんじん コーンかん たまねぎ パナナ	コンソメ しょうゆ			
10 火	ごはん ぶりかけ パナナ		こめ	バナナ	ぶりかけ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ☆さつまいもス ティック	ぶがし
	いかとやさいのごもくに	いか ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ さといも	にんじん だいこん キャバツ	しょうゆ			
11 水	ほうれんそうのしらすあえ	しらすほし		ほうれんそう	しょうゆ			
	ごはん		こめ					
	とりにくのれもん	とりにく	かたくりこ あぶら さとう	れもんじる ビーマン パプリカ	しょうゆ さけ コンソメ	ぎゅうにゅう	とうにゅう 幼アーモンド じゃこ	あまからせん べい
12 木	マカロニサラダ わかめスープ	ハム わかめ	マカロニ マヨドレ	にんじん きゅうり コーンかん えのきだけ				
	ちゅうかはん	えび いか ぶたにく	こめ あぶら みりん かたくりこ	たけのこ たまねぎ ほうさい にんじん ビーマン ほししいだけ	しょうゆ スープのもと	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうにゅうプリ ン	おかし
	にくだんご ポイルキャバツ りんご	にくだんご		キャバツ りんご				
13 金	えんそく							ヤクルト
14 土	わかめごはん	わかめ	こめ			やさいスナック		
	パンブキンスープ バナナ	ぶたひきにく	じゃがいも あぶら	かぼちゃ たまねぎ バナナ	しょうゆ スープの もと			
16 月	きつねうどん	とりにく けずりぶし あげ	かんめん あぶら さとう みりん	もやし にんじん いんげん	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ケーキドーナツ	ヤクルト
	なすとひきにくのみそいため	とりにく みそ	あぶら さとう	ビーマン たまねぎ なす	しょうゆ			
	バナナ			バナナ				
17 火	チキンライス	とりにく	こめ さとう あぶら	たまねぎ にんじん ビースかん ほししいだけ	ケチャップ	ぎゅうにゅう	おちゃ クラッカー	やさい スティック
	にくだんご ポイルキャバツ	にくだんご		きゃべつ				
	はるさめスープ	とうふ とりにく	はるさめ	ほうさい	コンソメ			
18 水	かばやきふうごはん	さんま けずりぶし	こめ あぶら さとう みりん かたくりこ	しょうが	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ☆フルーツあえ	ビスケット
	まろやかさつまじる	あげ みそ けずりぶし とうにゅう	さつまいも	ねぎ にんじん ほうさい				
	アボカドのおかあえ	かつおぶし		フロッコリー	しょうゆ			
19 木	レーズンロールパン		パン			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう パンブキンバ バロア	おこめぼんが し
	にこみかぼちゃハンバーグ	かぼちゃがたハンバーグ	あぶら さとう	たまねぎ しめじ パセリ	ケチャップ ソース			
20 金	おんやさい ポトフ	とりにく	じゃがいも	にんじん かぶ コーンかん きゃべつ フロッコリー	ケチャップ しょうゆ			
	ごはん とうふの加ーライス	とうふ ぶたにく	こめ あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん ビースかん	カレーア ロマ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ビーチゼリー	ヤクルト
	ほうれんそうとチキンのソテー	とりにく	あぶら	ほうれんそう				
21 土	ヨーグルトかけ	ヨーグルト		みかんかん ももかん バナナ				
	ごもくうどん	とりにく あげ けずりぶし	うどん みりん	にんじん ほししいだけ ねぎ ほうさい	しょうゆ しろだし	かっぱえびせん		
	バナナ							

※ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 手作りおやつです。

おやつは、園独自のおやつになる場合があります。

平日	エネルギー 567 kcal	タンパク質 21.0g	脂質 17.7 g	カルシウム 255 mg	鉄 3.1 mg
----	----------------	-------------	-----------	--------------	----------



ひ よ う 日	こん だ て め い 献 立 名	ざいりょうめい				かんしやく		
		ちやくととなる しょくひん	ねつやちからとなる しょくひん	からだのちようしを ととのえるしょくひん	そた	3歳未満児	全園児	ちょうじかん 長時間保育児
23 月	さつまいもごはん		こめ さつまいも					
	とりいり	とりにく	さとう あぶら	にんじん ほししいだけ れんこん さやえんどう ごぼう ゆでたけのこ こんにゃく	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド	ヤクルト
	ずましじる	とりにく けずりぶし とうふ		えのき ほうれんそう	しょうゆ			
24 火	そぼろごはん みかん	とひきにく	こめ さとう あぶら	にんじん えだまめ みかん	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう にくまん	せんべい
	きのこのみそしる	とうふ けずりぶし みそ	さといも	えのきだけ しめじ ねぎ	しょうゆ			
	はくさいのごまあえ		さとう ごま	はくさい	しょうゆ			
25 水	しらすごはん キャベツのメンチカツ	しらすほし キャベツのメンチカツ	こめ あぶら		ソース	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ポテトスナック	いもけんぴ
	ひじきとだいずのもの	だいず ぶたにく ひじき あげ	あぶら さとう	にんじん ピースかん	しょうゆ			
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー	しょうゆ			
26 木	ひよこまめのミートパゲティ	ぶたひきにく ひよこまめ	スパゲティ	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン しめじ	ケチャップ ソース トマトピューレ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうにゅうあん にんフルーツそ え	フルーツラム ネ
	あまずあえ	ハム	さとう	きゃべつ きゅうり				
	りんご			りんご				
27 金	ごはん やきのり	のり	こめ			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ☆かぼちゃむし ケーキ	ヤクルト
	すきやきに	ぎゅうにく やきとうふ	あぶら さとう みりん	ねぎ はくさい なましいだけ にんじん いとこんにゃく	しょうゆ さけ			
	だいごんのあまず ミカカ		さとう	だいごん みかんかん	す			
28 土	わかめごはん	わかめ	こめ			ポテトスナック		
	ぶたじる パナナ	ぶたにく とうふ みそ けずりぶし	じゃがいも	にんじん ねぎ だいごん パナナ				
	ごはん みかん		こめ	みかん				
30 月	にざかな	さかな	さとう	しょうが	しょうゆ さけ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さつまいもと くりのタルト	ヤクルト
	だいごんのものに	とりにく なまあげ	さとう さといも	だいごん にんじん いんげん	しょうゆ			
	しそごはん オレンジ	のり	こめ	オレンジ	しそこ			
31 火	にみそ	ぶたばらにく あげ みそ	さといも さとう	だいごん にんじん ねぎ こんにゃく		ぎゅうにゅう	おちや ビスコ	おかし
	ひじきとえだまめのいためず	ひじき	さとう	にんじん えだまめ コーンかん	す しょうゆ			

※ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 手作りおやつです。

おやつは、園独自のおやつになる場合があります。



給食だよ！ ★★苦手な野菜を克服しよう★★

せっかく作ったのに食べてくれないといった経験はありませんか。そんなとき、作った側としては嫌な気持ちになります。食べることができない子どもも実は嫌な気持ちになっているのです。それでは楽しい食事とはなりません。楽しくない食事はおいしくありません。より多くのものをおいしく食べてもらいたいですね。

1. 野菜が嫌いな理由

- ① 苦味が強い ② 辛味が強い ③ においが強い ④ 食感が独特

2. 嫌いな野菜を克服するメリット

- ① 栄養のバランスが良くなる



野菜に多く含まれるビタミンやミネラルは、心身の形成に重要です。様々な野菜が食べられれば、それらの組み合わせにより安定した栄養バランスを保て、健やかな成長・発達の源となります。

- ② 食事が楽しくなる

食事に苦手なものがあると、その食事が嫌なものに感じてしまいます。その「嫌な食事」が記憶に残ることで、トラウマとなり、それが更に苦手になるといった悪循環を起しかねません。苦手な野菜を克服し、どんなものでもおいしく食べられれば、食事はより楽しいものとなります。



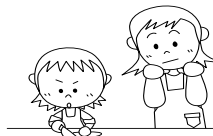
- ③ 自信がつく



「出来なかったことが出来るようになること」は、子どもにとって大きな自信になります。また、それは、「食べられない」という嫌な思いを「安心感」に変えると共に、喜びを与えます。これらの経験は、心の成長にもつながります。

3. 嫌いな野菜を克服するヒント

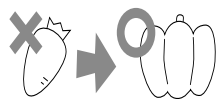
- ① 一緒に料理をする
自分が作ったものならおいしく思えることがあります。



- ② 調理で工夫をする
生では食べにくい野菜も火を通すことで食べやすくなるものもあります。
カレー味、チーズ味、マヨネーズ味、ケチャップ味等は野菜との組み合わせが良いです。
興味の出るような盛り付けにします。



- ③ あせらない



少しぐらい食べられないものがあったって問題はありません。



無理に食べさせることは逆効果です。



食べたときにはほめましょう。

		5・6か月		7・8か月		9～11か月		
日	曜	離乳食	主な材料	離乳食	主な材料	離乳食	主な材料	
2	月	パンかゆ ビーンストマトスープ 裏ごし キャベツ裏ごし	パン ミルク 人参 大豆 じゃがいも 玉ねぎ トマト スープ キャベツ	パンかゆ ビーンストマトスープ つぶし キャベツ煮つぶし	同	パンかゆ ビーンストマト煮つぶし キャベツ煮つぶし	パン +ミンチ	
3	火	10倍かゆ 煮魚ほぐし とうがんと煮裏ごし	米 ※白身魚 とうがんと 里芋	7倍かゆ 煮魚ほぐし とうがんと煮つぶし	同	5倍かゆ 煮魚ほぐし とうがんと煮きざみ	+とりミンチ	
4	水	めんとうとろ煮 フルーツ裏ごし	※めん 玉ねぎ 人参 フ ルーツ	めんくたくた煮 フルーツつぶし	+ツナ缶湯通し	スバグテイクたくた煮 フルーツきざみ		
5	木	10かゆ ポテトスープ裏ごし キャベツ裏ごし	米 じゃが芋 人参 はく さい スープ キャベツ	7倍かゆ ポテトスープつぶし キャベツつぶし	同	5倍かゆ ポテトスープつぶし キャベツきざみ		
6	金	パンかゆ 野菜煮物裏ごし ブロッコリーの裏ごし	たまねぎ にんじん ブロッコリー	パンかゆ 野菜煮物つぶし ブロッコリーのつぶし	同	パンかゆ 野菜煮物つぶし ブロッコリーのきざみ	+とり肉きざみ	
7	土	10倍かゆ スープ裏ごし フルーツ裏ごし	人参 玉ねぎ キャベツ スープ フルーツ	7倍かゆ スープつぶし フルーツつぶし	同	5倍かゆ スープつぶし フルーツきざみ		
10	火	しらすかゆ 大根煮物裏ごし ほうれん草の裏ごし	米 しらす 人参 大根 里芋 ほうれん草	しらすかゆ 丸つぶし しらす 大根煮物つぶし ほうれん草つぶし	同	しらすかゆ 丸つぶし 大根煮物つぶし ほうれん草きざみ	+ミンチ	
11	水	10倍かゆ マカロニのとろとろ煮 コーンの裏ごし	米 マカロニ 人参 スー プ コーン	7倍かゆ マカロニのくたくた煮 コーンの裏ごし	同	5倍かゆ マカロニのくたくた煮 きゅうりきざみ	+鶏肉きざみ	
12	木	10倍かゆ 野菜くず煮裏ごし フルーツ裏ごし	米 玉ねぎ 白菜 きゃべつ 人参 ビーマン 片栗粉 フルーツ	7倍かゆ 丸つぶし 野菜くず煮つぶし	同	5倍かゆ 丸つぶし 野菜くず煮つぶし コーンスープつぶし	+ミンチ	
13	金	えんそく						
14	土	10倍かゆ パンプキンスープうらごし フルーツ裏ごし	米 かぼちゃ じゃがいも 玉ねぎ スープ フルーツ	わかめかゆ パンプキンスープつぶし フルーツつぶし	+わかめきざみ	わかめかゆ パンプキンスープつぶし フルーツきざみ	+ミンチ	
16	月	めんとうとろ煮	めん だし汁 人参 玉ねぎ なす	めんくたくた煮	同	めんくたくた煮 みそ煮きざみ 丸つぶし きゃべつきざみ	+みそ なす +とり肉きざみ +丸つぶし	
17	火	やさいかゆ きゃべつの裏ごし 豆腐スープの裏ごし	米 玉ねぎ にんじん 豆腐 キャベツ 白菜	トマトかゆ きゃべつつぶし 豆腐スープのつぶし	+ケチャップ	トマトかゆ きゃべつきざみ 豆腐スープのつぶし	+鶏肉きざみ	
18	水	10倍かゆ 煮魚ほぐし さつまいも汁裏ごし ブロッコリー裏ごし	米 ※白身魚 さつまいも 人参 白菜 だし汁 ミルク ブロッコリー	7倍かゆ 煮魚ほぐし さつまいも汁つぶし ブロッコリーつぶし	同	5倍かゆ 煮魚ほぐし さつまいも汁つぶし ブロッコリーきざみ	+豆乳	
19	木	10倍かゆ 野菜スープの裏ごし カブの裏ごし	※米 じゃがいも 玉ねぎ 人 参 キャベツ ブ ロッコリー カブ	7倍かゆ 野菜スープのつぶし カブのつぶし	同	5倍かゆ 野菜スープのつぶし かぼちゃパンプキンスープきざみ	+パンプキ	
20	金	野菜かゆ 豆腐の裏ごし ほうれん草の裏ごし	米 玉ねぎ 人参 豆腐 ほうれん草	野菜かゆ 豆腐のつぶし ほうれん草のつぶし	同	五目かゆ 豆腐煮 丸つぶしきざみ パンプキンスープかけ ほうれん草きざみ	+ヨーグルト +みかん缶	
21	土	めんとうとろ煮 フルーツおろし	めん 人参 だし汁 ※フルーツ	めんとうとろ煮 フルーツつぶし	同	めんとうとろ煮 フルーツきざみ	+あげ +鶏肉きざみ	
23	月	さつまいもかゆ 人参裏ごし 豆腐すまし汁裏ごし	米 さつまいも 人参 豆腐 ほうれん草	さつまいもかゆ 人参れんこん煮つぶし 豆腐すまし汁つぶし	+れんこん	さつまいもかゆ 人参れんこん煮つぶし 豆腐すまし汁つぶし	+鶏肉きざみ	
24	火	人参かゆ みそ汁裏ごし 白菜の裏ごし	米 人参 みそ 豆腐 里芋 だし汁 白菜	人参かゆ 丸つぶし みそ汁つぶし 白菜つぶし	+フルーツ	そばろかゆ 丸つぶし みそ汁つぶし 白菜のごまあえきざみ	+とりミンチ ごま	
25	水	しらすかゆ 大豆煮裏ごし ブロッコリー裏ごし	米 しらす干し 大豆 ブロッコリー	大豆入りしらすかゆ 人参つぶし ブロッコリーつぶし	+人参	しらすかゆ ひじきと大豆の煮物つぶし ブロッコリーきざみ	+あげ ひじき	
26	木	フルーツおろし マカロニとろとろ煮 キャベツ煮裏ごし	※マカロニ 玉ねぎ 人参 キャベツ トマトピューレ	フルーツつぶし マカロニくたくた煮 キャベツ煮つぶし	+ひよこまめ +フルーツ	フルーツきざみ スバグテイクたくた煮 キャベツ甘酢きざみ	+ミンチ ケチャップ きゅうり	
27	金	10倍かゆ 大根スープ煮裏ごし フルーツ裏ごし	米 大根 白菜 人参 スープ	7倍かゆ 大根スープ煮つぶし フルーツつぶし	同	5倍かゆ 焼豆腐大根スープ煮つぶし フルーツきざみ	+焼き豆腐	
28	土	10倍かゆ みそ汁裏ごし フルーツ裏ごし	米 みそ 豆腐 だし汁 じゃが芋 人参 大根 フルーツ	7倍かゆ みそ汁つぶし フルーツつぶし	同	5倍かゆ みそ汁つぶし フルーツきざみ	+ミンチ	
30	月	10倍かゆ 丸つぶし 煮魚ほぐし 大根煮物裏ごし	米 フルーツ ※白身魚 大根 人参 里芋	7倍かゆ 丸つぶし 煮魚ほぐし 大根煮物つぶし	同	5倍かゆ 丸つぶし 煮魚ほぐし 大根煮物つぶし	+鶏肉きざみ	
31	火	10倍かゆ 野菜みそ煮裏ごし フルーツおろし	米 大根 人参 白菜 里芋 みそ フルーツ	ひじきかゆ 野菜みそ煮つぶし フルーツつぶし	+ひじき	ひじきかゆ 野菜みそ煮つぶし フルーツきざみ	+あげ +ミンチ	