

平成24年



# 7月献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2) ごはん 豚肉とさやうりのチ ンポルー じゃが芋の中華和え フルーツ みそ汁	3) ごはん 豚ひ臭のフライ 南瓜のマヨネーズ 工佐和え 清汁	4) 素麺 きやべつと厚揚げの 煮物 フルーツ・蒸しほう 鶏めんかけ	5) 子どもパン さのこ入り豚挽肉の のし焼き・トマト 生あらの煮物 野菜スープ	6) ごはん 海鮮サラダ じゃが芋の煮もの きやべつ梅肉和え みそ汁	7) カレーどん フルーツ 牛乳
すいか	パンポンディング	かっぱ巻き	さやこおにぎり	大豆かりんとう	
9) ごはん 鶏肉のカレー焼き レタス・トマトサラダ じゃが芋のコンソメ煮 スープ	10) ごはん 臭のホム焼き 大豆とひじきの炒り 煮・玉葱とヒュマン のみそ炒め・みそ汁	11) しょう油ラーメン 冷奴 オクラのごま和え フルーツ	12) 南瓜ごはん 鶏団子のトマト煮 オクラの煮物 きゅうりのにらみ漬り みそ汁	13) ごはん 臭のみどり酢かけ 薄切トマト ほうろの田楽 のっぺい汁	14) そぼろ丼 みそ汁 牛乳
ゴマクリームサンド	ちりめんお焼き	ラップおにぎり	とうもろこし	レーズンスコーン	
16) 海の日(休園)	17) ごはん 豚肉と野菜の酢み そ和え・オクラの天ぷ ら・トマトの和え物 みそ汁	18) 焼きそば 冷奴 トマトサラダ スープ	19) 設置開放日 子どもパン ★クリームシチュー シーチキンとホウダイの マッシュ フレッシュサラダ	20) ごはん 干物 金平牛蒡 甘酢和え 清汁	21) 親子丼 フルーツ 牛乳
	すもめ・フルーツ	焼きじゃが芋	南瓜のき揚げ	すいか	
22) ごはん ほうとうとトマトの豚肉炒め ひじきと大豆の醤油 フレンチ・粉ふき芋 スープ	24) ごはん いかと夏野菜のコン ソメ煮・冬瓜のそぼ ろ煮・じゃが芋のカル ー炒め・みそ汁	25) 冷やし中華 豆腐のくずあんかけ 人参の醤油汁	26) ごはん 豚肉のケチャップ煮 焼きじゃが芋 きやべつのごま和え みそ汁	27) 王用 ごはん 厚揚げのステーキ 南瓜の食の煮 きゅうりとうぼうの酢の 物・みそ汁	28) タンメンのフジ
フルーツヨーグルト	シモンサンド	スイートパンフキン	黒糖むしパン	とうもろこし	
30) ★チャーハン ポテトサラダ きやべつと塩昆布 豆腐スープ	31) ごはん 臭の香草焼き 人参と牛蒡の煮物 酢の物 みそ汁	★7月に6名を迎える人は4名です クエストメニューもおたのしみに!! 石川翔太さん・石角海史さん 素麺 シチュー 入江美緒さん・江角結花さん しょう油ラーメン チャーハン(塩)		ありがとうございます。給食に使わせ て頂きました。 きゅうり・レタス・生あらの ぶどう・きやべつ	
フルーツヨーグルト	フライドポテト				

都合により、献立・おやつに変更があります

## 子どもだからこそ大切にしたいお食事

バランス良く  
食べさせようには?



おかゆとおかずは別々  
に作りましょう

高生乳期の場合、おかゆとおかずを混ぜ  
ずに作ると、主食・主菜・副菜の形になる。  
別々に味わうことで「好き嫌い」が減る。  
また、幼児期のバランスの良い食事作り  
がスムーズにできる

よく噛んで  
食べさせようには?

噛む動作を子どもに覚えさせよう

よく噛んで」と言っても、子どもにはま  
だ言葉が理解できない場合があります。  
子どもは大人の手が大好き。  
大人が「噛む」を真似(2倍返し)し、  
食具の持ち方等も同様です。

食べ物やその飾りなどに  
興味を持たせようには?



一緒に買い物しましょう

「山積み野菜からおいしそうなの  
を選んでみる」「嫌いな食べ物  
をあえて選ぶ」などの買い物(子ども  
も興味しんせう)。食事作りや盛り付  
け、お着せなどを準備することを手伝  
ってもらうなども効果的です

- 家族や仲間とコミュニケーションをとりながら食べましょう
- 子どもの興味を引く言い方も大切にしましょう

〈例〉「口をしゃかりんじて食べようね」よりも…… 「スプーンをピカピカにしようね!」「お茶碗や、お皿をピカピカにしようね!」(子どもはピカピカにすることを おもしろがりませう)

- ◎子どもたちの食事には、五感を育てそれを満たす整った食事が求められます。素材を生かし、口中調味(おかずとごはんを口の中で混ぜ合わせて食べること)で、さっぱりとした味付けをしましょう。食事の環境づくりも工夫しましょう。
- ・1日1回は、定食スタイルで……チャーハン、麺類、丼物などで、白いごはんとおかずの組み合わせで「メニューづくり」をしましょう
- ・味の濃い調味料の利用は控える……ホウレン草、ケチャップ、ソース、マヨネーズなど味の濃いものに慣れると、他の味を薄く感じる
- ・おやつも食事のひとつ……おやつ=甘い物、お菓子と考えず「に、さつま芋など腹もちのよいものを選びましょう
- ・歯みがきで口の中をリセット……口の中に甘い味などが残っていると、次の食事の味と混ざってしまいます。味物も口の中をリセットするのは、食後の歯みがきを習慣にしましょう
- ・食事時の椅子に工夫を……体に合わせた高さにする。合わないといはつぎやバタバタする原因にもなります。足を置く高さを調節し、本筋など活用し、きちんと座らせ、遊べるスペースを狭くしましょう