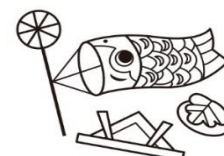


日	曜	午前おやつ	献立名	午後おやつ	未満児kcal	以上児kcal	
2	月	牛乳	わかめごはん 鮭のマヨネーズ焼き ミカンサラダ 大根と玉葱の味噌汁 プルーン	きび団子 牛乳	572	618	
6	金	りんごジュース	鶏塩うどん フレンチブロッコリー オレンジ	マーブルケーキ カルピス	479	548	
7	土		他人丼 ジュース りんご	クッキー 牛乳			
9	月	カルピス	ごはん 魚肉ソーセージのカレー揚げ 納豆のお浸し キャベツと卵の味噌汁 バナナ	コーンフレーク牛乳かけ	514	635	
10	火	ヨーグルト	ごはん ひじきハンバーグ 涼伴三絲 わかめスープ グレープフルーツ	焼きそば 麦茶	504	566	
11	水	マミー	ごはん じゃんじゃん豆腐 野菜のもみ漬け じゃが芋とほうれん草の味噌汁 パイナップル	揚げパン ヨーグルトドリンク	533	605	
12	木	野菜ジュース	ごはん 具だくさん玉子焼き スパゲティサラダ 葱とエノキの味噌汁 ゴールドキウイ	フルーツサンド ヤクルト	582	649	
13	金	カルピス	玉子ハムサンド トマトのはちみつかけ カレースープ ジュース チーズ	枝豆としらすのおにぎり 麦茶	525	595	
14	土		カレーうどん 牛乳 オレンジ	せんべい ジュース			
16	月	りんごジュース	ごはん 豚のしょうが焼き わかめサラダ ニラ玉汁 りんご	じゃがバター 牛乳	469	545	
17	火	ヨーグルト	ごはん 鯖の煮つけ 小松菜と小エビのナムル 切り干し大根の豚汁 バナナ	ドーナツ風落とし揚げ カルピス	546	596	
18	水	牛乳	クッキング保育(チーフスサラダ) ごはん 鶏の照り焼き キャベツとしめじの味噌汁 アメリカンチェリー	オレンジフローズン	492	540	
19	木	マミー	お弁当の日 ジュース	お寿司(たまご・ツナ) 麦茶			
20	金	野菜ジュース	マーボー丼 ブロッコリーと卵のサラダ 青梗菜のスープ グレープフルーツ	おからかりんとう りんごジュース	520	573	
21	土		ミートスパゲティ 牛乳 キウイフルーツ	ウエハース ジュース			
23	月	カルピス	キーマカレー キャロットサラダ コンソメスープ オレンジ	卵ボーロ 牛乳	496	564	
24	火	りんごジュース	味噌ラーメン ツナの酢の物 ヨーグルトサラダ	お好みごはん 野菜ジュース	513	591	
25	水	牛乳	ごはん ガーリックバターチキン グリーンサラダ 豆腐の味噌汁 りんご	ピザトースト カルピス	523	582	
26	木	オレンジジュース	<b>誕生会</b>				
27	金	マミー	ごはん アジフライ 大豆のひじき煮 カブの味噌汁 バナナ	ブルーチェ(パイン、キウイ添え)	529	588	
28	土		お弁当の日 牛乳	コーン菓子 ジュース			
30	月	野菜ジュース	ごはん かに玉風 枝豆入りたらもサラダ 春雨スープ グレープフルーツ	あんホイップサンド 牛乳	528	587	
31	火	カルピス	ナポリタン きのこと入りサラダ 卵スープ プルーン	フライドポテト ヨーグルトドリンク	529	612	

新しい生活にも少しずつ慣れ、給食の時間も楽しめるようになってきたころかと思います。楽しい食事時間の中で、好き嫌いをなくいろいろな食材を食べて、元気いっぱいにごちましよう。



## 【 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. 嫌な経験が残っている

無理強いや嘔吐など、嫌な経験の記憶が原因になることがあります。

#### 4. うまくそしゃくできずに苦手意識をもつ

そしゃく機能(噛む力)に合う食事を提供しましょう。

※柔らかいものばかり与えずすぎるのも注意。そしゃく機能が育ちにくい原因に。

#### 5. 加工食品の日常的な利用

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持つ野菜を味わえなくなります。

#### ◎お子さんの好き嫌いを無くすために・・・

子どものころは好き嫌いが多くありますが、バランスの良い食事のために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。嫌なものは強要せず、



### 誕生会メニュー

鮭おにぎり  
いろいろパン  
唐揚げ  
竹輪の磯辺揚げ  
たらこスパゲティ  
ガーリックサラダ  
チーズ  
枝豆  
ゼリー  
ジュース

♡おたのしみメニュー♡

