

2025年 10月 献立予定表

| 日 | 曜 | 3歳未満児朝おやつ | 献立名 | 午後おやつ | 3歳未満児kcal | 3歳以上児kcal |
|----|---|-----------|---|-----------------|-----------|-----------|
| 1 | 水 | バナナ 麦茶 | ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 鶏と大根の五目煮 もやしと玉葱の味噌汁 ぶどう | フルーツヨーグルト | 484 | 566 |
| 2 | 木 | カルピス | クッキング保育(南瓜グラタン) ロールパン グリーンサラダ キャベツとベーコンのスープ バナナ | しらすわかめおにぎり 麦茶 | 516 | 590 |
| 3 | 金 | 野菜ジュース | ごはん 鶏の照り焼き スパゲティサラダ なすと豆腐の味噌汁 ゼリー | ビスケット 牛乳 | 524 | 586 |
| 4 | 土 | | マーボー丼 牛乳 チーズ | パウムクーヘン ジュース | | |
| 6 | 月 | 牛乳 | 冷やし肉味噌うどん 人参とツナのしりしり ジュース ぶどう | クレープアイス せんべい | 526 | 577 |
| 7 | 火 | カルピス | ごはん ひじき入り玉子焼き 大根の納豆和え けんちん汁 梨 | えびせん 牛乳 | 522 | 596 |
| 8 | 水 | 牛乳 | ごはん 白身魚のカレー天ぷら チョレギサラダ ワンタンスープ りんご | ピザトースト ほうじ茶 | 505 | 570 |
| 9 | 木 | ポーロ 麦茶 | ごはん 豆腐ハンバーグ 干草和え そうめん汁 オレンジ | パインチーズマフィン 牛乳 | 540 | 592 |
| 10 | 金 | カルピス | ミートスパゲティ 人参のマリネ風サラダ 豆乳スープ 枝豆 | マシュマロお越し 麦茶 | 515 | 589 |
| 11 | 土 | | 運動会 | | | |
| 14 | 火 | 牛乳 | ミックス牛丼 ピーナッツ和え なめこ汁 みかん缶 | さつま芋入り蒸しパン カルピス | 528 | 588 |
| 15 | 水 | カルピス | ごはん ヤンニョムチキン カルシウムサラダ もやしとエノキの味噌汁 バナナ | ホットケーキ 牛乳 | 500 | 587 |
| 16 | 木 | 牛乳 | ごはん ポークピカタ 大根のマリネ きこのすまし汁 オレンジ | マカロニきな粉 りんごジュース | 509 | 570 |
| 17 | 金 | バナナ 麦茶 | ロールパン 鮭の和風パスタ シーザーサラダ コーンチャウダー ゼリー | たくあん巻き ほうじ茶 | 524 | 594 |
| 18 | 土 | | 五目うどん ジュース りんご | ポテト菓子 牛乳 | | |
| 20 | 月 | 野菜ジュース | 三色丼 涼伴三絲 豚汁 パイン缶 | キャラメルポップコーン 麦茶 | 526 | 589 |
| 21 | 火 | カルピス | ハヤシライス かぶとベーコンのサラダ ポテトスープ プルーン | ピーナッツサンド 牛乳 | 514 | 590 |
| 22 | 水 | 牛乳 | ごはん まぐろカツ ポークビーンズ ほうれん草と大根の味噌汁 チーズ | オレンジフロズン | 525 | 578 |
| 23 | 木 | ポーロ 麦茶 | お弁当の日 | シフォンケーキ サワー | | |
| 24 | 金 | 牛乳 | ごはん 鶏の唐揚げ れんこんサラダ 五目スープ バナナ | スモア 麦茶 | 507 | 574 |
| 25 | 土 | | 焼きそば ジュース オレンジ | クッキー 牛乳 | | |
| 27 | 月 | カルピス | 中華丼 シュウマイ わかめスープ キウイフルーツ | コーンフレーク牛乳がけ | 520 | 595 |
| 28 | 火 | バナナ 麦茶 | ごはん 鯖の塩焼き 味覚サラダ スタミナ汁 みかん缶 | ウインナーパン ほうじ茶 | 525 | 594 |
| 29 | 水 | 野菜ジュース | なすのミートドリア 五色サラダ ブロッコリースープ 生パイン | わかめうどん | 526 | 580 |
| 30 | 木 | カルピス | 誕生日会 | | | |
| 31 | 金 | 牛乳 | おばけカレー チップスサラダ 中華風コーンスープ みかん | 南瓜プリン ウエハース | 516 | 584 |

こどもの偏食について

① 偏食の理由

偏食をする子にはそれぞれ理由があります。大人はそれを知ろうとする気持ちや姿勢がとても重要です。

- ・食べた事がない
- ・いつもと味が違う
- ・うまく噛めない
- ・食べ物に対する嫌な経験がある



などなど

② 偏食のなおし方

偏食をなおすには、食事に対する興味を失わないようにしてあげることが大切です。焦らず、無理強いせず、気長に進めていきましょう。

- ☆食材について本などを用いて知ってもらう
- ☆少しでも食べたら褒めてあげる
- ☆空腹にさせてから食べさせる
- ☆子どもと一緒に調理する
- ☆安心できる関係・環境を作る
- ☆食べなくても定期的に食卓にだしてみる



<一度立ち止まりたい声かけ集>

「もうひと口！」…「ひと口だけ食べてみて」と提案して食べた後に、「もうひと口！」と勧めると「嘘をつかれた」と思われているかもしれません。

「食べなさい！」…食べられないことには理由があります。無理に詰め込んで飲み込めず、嘔吐や窒息などのトラブル、事故の原因になる可能性もあります。

「頑張り！」…食べられない子からすると既に頑張っていることが多いです。「無理しないでね」などの声掛けの方が助けになる事もあります。



<< 誕生日会メニュー >>

- ・舞茸ごはんおにぎり
- ・いろいろなパン
- ・生姜焼き
- ・たらこスパゲティ
- ・ガーリックサラダ
- ・竹輪の磯辺揚げ
- ・ウインナーの天ぷら
- ・フライドポテト
- ・枝豆
- ・りんご
- ・バナナ
- ・ジュース

