2023年9月 ときわ保育園 エネルギー(kcal 料 材 名 (○は午後おやつ) たんぱく質(g) 日付 3時おやつ 献立 脂質(g) 血や肉や骨になるもの 熱と力になるもの 体の調子を整えるもの 調味料 塩分(g) メロン、かぼちゃ、コーン(冷凍)、 きゅうり、にんじん、だいこん、キャ 鶏もも肉、木綿豆腐、スライス 本みりん、しょうゆ、中華あじ、赤飯おにぎり 535 ロールパン、○もち米、○七分 パン つき米、マヨネーズ、○黒ごま |チーズ、○あずき(乾) ○食塩、食塩 鶏肉のチーズ焼き 22.5 金 ベツ、えのきたけ、しょうが 南瓜サラダ 18.6 大根とキャベツのスープ、メロン 1.6 2 (希望保育) 土 おやつ持参 お弁当持参 チキンライス 541 七分つき米、〇小麦粉、〇三 木綿豆腐、鶏もも肉、○牛乳、|バナナ、にんじん、○りんご、たまね|ケチャップ、中華あじ、食塩 ミルク ○脱脂粉乳、ツナ缶、○無塩バ ター、卵 り、きゅうり、こまつな、グリンピー 温糖、マヨネーズ、押麦、油 月 ごぼうサラダ 16.1 りんごのスコーン 卵スープ 12.7 ス(水煮缶詰) バナナ 1.3 たまねぎ、きゅうり、トマト、もやし、 しょうゆ、酢、中華あじ、○食 コーン(冷凍)、エリンギィ、しめじ、 塩、カレー粉 七分つき米、小麦粉、三温糖 さば、木綿豆腐、○ミックス 5 ご飯 533 ミルク 24.3 押麦 チーズ、〇ベーコン、〇脱脂粉 じゃがベーコン焼き 火 魚のカレー煮 こまつな、キャベツ、こんぶ(だし 乳、豚肉(肩ロース)、かつお節 和風サラダ 18.9 用) <u>もやしスープ</u> 七分つき米、○小麦粉、○三 木綿豆腐、○牛乳、豚肉(肩 |みかん缶、にんじん、もやし、たまね |しょうゆ、本みりん、酒、酢、食 532 ミルク 6 ご飯 温糖、押麦、ごま油、○黒ごま、片栗粉、三温糖 ロース)、○脱脂粉乳、○卵、油 ぎ、きゅうり、まいたけ、だいこん、 20.7 水 豆腐のチャンプル 味噌入り蒸しパン 揚げ、○みそ、黒はんぺん、ハ キャベツ、万能ねぎ、こまつな、こん 華風サラダ 12.1 ム、かつお節 ぶ(だし用) 黒はんぺん汁 1.6 ○キャベツ、たまねぎ、キャベツ、に しょうゆ、○しょうゆ、本みりんじん、こまつな、ほうれんそう、しん いたけ、○ねぎ、グリンピース(水煮 七分つき米、じゃがいも、○小 木綿豆腐、○卵、○ミックス ご飯 491 お好み焼き 7 チーズ、納豆、鶏もも肉、卵、 麦粉、押麦、三温糖、○油、油 24.2 木 親子煮 ○豚肉(肩ロース)、油揚げ、み 納豆和え 15.5 そ、かつお節、○かつお節 缶詰)、こんぶ(だし用) 味噌汁 1.8 ○七分つき米、ロールパン、 鶏もも肉、木綿豆腐、○プロセ コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、 しょうゆ、○本みりん、○しょ 8 パン 529 焼きおにぎり 21.8 油、マヨネーズ、片栗粉、小麦 スチーズ、卵、ハム だいこん、りんご、こまつな、キャベ うゆ、酒、中華あじ、食塩 鶏肉のごまから揚げ ツ、生わかめ、しょうが 粉、ごま、○ごま油 23.2 花畑サラダ わかめスーフ 1.6 9 (希望保育) 土 おやつ持参 お弁当持参 豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○ ○なし、だいこん、キャベツ、にんじん、 しょうゆ、酒 脱脂粉乳、○無塩パター、○ ごぼう、糸こんにゃく、コーン(冷凍)、 11 ご飯 523 七分つき米、〇小麦粉、〇三 ミルク 温糖、三温糖、押麦、ごま、油 月 大和煮 18.6 梨のカップケーキ きゅうり、たまねぎ、しめじ、こまつな 卵、○牛乳、みそ、かつお節 三色ごま和え 17.8 刻みこんぶ、こんぶ(だし用)、しょうが 味噌汁 バナナ、○みかん缶、キャベツ、にん |酢、しょうゆ、食塩 七分つき米、さといも、三温 ○ヨーグルト(無糖)、木綿豆 493 五目寿司 みかんヨーグルト 12 糖、〇三温糖 腐、卵、油揚げ、ツナ缶、みそ、 じん、しいたけ、まいたけ、ほうれん 15.9 火 フレーク和え クラッカー そう、こまつな、刻みこんぶ、こんぶ 初秋汁 12.1 (だし用) バナナ 1.8 ○キャベツ、にんじん、ほうれんそう、 ○キ まわぎ だいこん、こ ○ゆでうどん、七分つき米 13 ご飯 木綿豆腐、鶏もも肉、○豚肉 |○ウスターソース、しょうゆ、 ミルク 461 じゃがいも、〇ごま油、押麦、 (肩ロース)、〇脱脂粉乳、油揚 〇にんじん、〇たまねぎ、だいこん、 本みりん ひじきの炒め煮 20.1 焼きうどん 水 まつな、えのきたけ、しいたけ、いんげ げ、みそ、さつま揚げ、かつお 三温糖、油 ほうれん草のポテト和え 11.3 ん、ひじき、こんぶ(だし用) 味噌汁 2.0 ○ちぎりパン(村登屋)、七分 白身魚すり身、木綿豆腐、○脱|キャベツ、たまねぎ、きゅうり、トマ しょうゆ、本みりん、酒、酢、食 14 547 ミルク ご飯 ト、にんじん、こまつな、えのきた け、しょうが、こんぶ(だし用) つき米、片栗粉、油、パン粉、 脂粉乳、鶏ささ身、卵、かつお ギョロッケ ちぎりパン 木 押麦、ごま、三温糖、ごま油 バンバンジー 11.8 すまし汁 548 ロールパン、〇七分つき米、マ メロン、キャベツ、にんじん、トマト、「ホワイトルウ、酢、中華あじ、食」ツナマヨおにぎり 牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、 15 パン カロニ、〇マヨネーズ、〇押 たまねぎ、レタス、きゅうり、しめ ミックスチーズ、○ツナ缶 塩 金 マカロニグラタン 19.3 ウエハース 麦、油、〇ごま、三温糖 じ、りんご、えのきたけ、○塩こんぶ フレンチサラダ 19.5 トマトスープ、メロン 2.1 16 (希望保育) 土 おやつ持参 お弁当持参 七分つき米、○食パン、じゃか 豚レバー、○卵、○脱脂粉乳、 なし、たまねぎ、チンゲンサイ、○ しょうゆ、ケチャップ、本みり 19 ミルク ご飯 いも、〇マーガリン、〇マヨ 鶏もも肉、ツナ缶、ヨーグルト きゅうり、キャベツ、しめじ、にんじ ん、酒、中華あじ、カレ一粉、食 火 タンドリーレバー 21.5 サンドイッチ ネーズ、押麦、マヨネーズ、片 ん、コーン(冷凍)、しょうが 塩、○食塩 キャベツの胡麻マヨネーズ和え 14.7 栗粉、三温糖、ごま、油 チキンスープ、梨 1.5 七分つき米、片栗粉、油、押 ○ビヒダスプレーンヨーグルト|だいこん、かぼちゃ、きゅうり、にん |しょうゆ、みりん、酢、酒 20 ご飯 ヨーグルト 503 加糖、さけ、木綿豆腐、鶏ささ じん、たまねぎ、なす、えのきたけ、 麦、三温糖、ごま油 魚の揚げおろし煮 23.2 水 せんべい 身、みそ、油揚げ、かつお節 生わかめ、万能ねぎ、こんぶ(だし 五目冷奴 13.3 用)、しょうが 味噌汁 |○さつまいも、七分つき米、押|生揚げ、豚ひき肉、○脱脂粉 もやし、にんじん、かぼちゃ、たまね しょうゆ、酒、酢 ミルク 21 552 ご飯 ぎ、きゅうり、まいたけ、ほうれんそう だいこん、こまつな、えのきたけ、グリ 麦、三温糖、ごま、片栗粉、油、乳、みそ、かつお節 厚揚げのコロコロマーボ 焼芋 ごま油 9.7 三色ナムル ピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用) 味噌汁 523 ロールパン、○七分つき米、○ 豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ缶、 なし、たまねぎ、にんじん、だいこ ケチャップ、中濃ソース、中華 おはぎ 22 パン ん、コーン(冷凍)、きゅうり、りん ○きな粉、卵、調製豆乳、バ もち米、じゃがいも、○三温 あじ、食塩 豆腐ハンバーグ 19.6 糖、マヨネーズ、パン粉 ご、キャベツ、えのきたけ 大根サラダ 野菜スープ、梨 1.1 25 _ 取 しよフツ、艮塩 ミルン 19.7 麦粉、〇三温糖、押麦、三温 ベーコン、鶏ささ身、○無塩/バ ター、みそ、豚肉(肩ロース)、 ツ、こんぶ(だし用) ココアキューブクッキー 月 千草焼き 糖、油 ささみ和え 16.4 ○卵、かつお節 味噌汁 七分つき米、○スパゲティー、 じゃがいも、押麦、三温糖、油 肉、○バター、ベーコン なし、にんじん、たまねぎ、〇こまつ カレールウ、酢、ケチャップ、〇 ツナと小松菜のパスタな、キャベツ、トマト、パイン缶、きゅうり、りんご、グリンピース(水煮缶 木綿豆腐、○ツナ缶、豚ひき 26 ご飯 502 17.7 火 豆腐のカレーミートソース キャベツの甘酢和え 15.5 詰)、〇塩こんぶ イタリア風スープ、梨 1.6 499 七分つき米、○メロンパン、三 鶏もも肉、木綿豆腐、○脱脂粉 キャベツ、にんじん、かぼちゃ、ほう しょうゆ、本みりん 乳、油揚げ、ツナ缶、さつま揚 れんそう、こまつな、たまねぎ、切り げ、みそ、かつお節 エレだいこん、しいたけ、こんぶ(だ 27 ご飯 ミルク 20.0 温糖、押麦、油 メロンパン 切干大根煮 水 フレーク和え 11.5 し用) 味噌汁 1.7 七分つき米、○さつまいも、○ さば、○ねりあん、木綿豆腐、 くり、○三温糖、○小麦粉、押 麦、○片栗粉、ごま、三温糖、 豆乳 キャベツ、ほうれんそう、こまつな、 しょうゆ、本みりん、酒、酢、食 栗蒸しようかん えのきたけ、にんじん、こんぶ(だし 塩 用) 28 ご飯 542 魚の塩焼き 木 麦、〇片栗粉、ごま、三温糖、 油揚げの中華和え 16.4 ごま油 475 〇七分つき米、ロールパン、さ 鶏もも肉、木綿豆腐、〇しらす なし、れんこん、にんじん、こまつ 17.7 つまいも、〇押麦、三温糖、マ コネーズ、〇ごま、油 ステース・ツゲンサイ しょうが かき玉汁 0.9 しょうゆ、酢、中華あじ、食塩 おにぎり 29 パン 鶏肉と根菜の炒め物 ウエハース 金 17.7 小松菜のサラダ 12.7 春雨スープ、梨 1.5 30 (希望保育) 土 おやつ持参 お弁当持参

_2023年9月 ときわ保育園

2023年9月						<u>ときわ保育園</u>		
 日付	 献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		材 料 名	(⊚は10₽	寺おやつ ○は午後おやつ)	10時おやつ	3時おやつ
נונם		脂質(g) 塩分(g)	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	一口呼のかり	2時のアフ
1	ご飯	(189)	○もち米、○七分つき米、マヨ	鶏もも肉、木綿豆腐、スライス	メロン、かぼちゃ、コーン(冷凍)、		ボーロ	赤飯おにぎり
金	鶏肉のチーズ焼き 南瓜サラダ	(17.1) (12.6)	ネーズ、○黒ごま、七分つき米	ナース、○あすき(乾) 	きゅうり、にんじん、だいこん、 キャベツ、えのきたけ、しょうが	○食塩、食塩		
	大根とキャベツのスープ、メロン	(1.0)						
2 土	(希望保育)	(144) (0.8)					ボーロ	おやさいせんべい りんごジュース
	お弁当持参	(2.0)						3/0CJ1 X
4	チキンライス	(0.1)	七分つき米、〇小麦粉、〇三	木綿豆腐、鶏もも肉、○牛乳、	 バナナ、にんじん、○りんご、たまね	ケチャップ、中華あじ、食塩	豆乳	ミルク
月	ごぼうサラダ	(16.1)	温糖、マヨネーズ、押麦、油	○脱脂粉乳、ツナ缶、○無塩バター、卵、◎調製豆乳	ぎ、キャベツ、コーン(冷凍)、ごぼ う、きゅうり、こまつな、グリンピー			りんごのスコーン
	卵スープ バナナ	(13.1) (1.2)		7 、例、《阿姆教工工	ス(水煮缶詰)			
5	ご飯	(454)	七分つき米、小麦粉、三温糖、	さば、木綿豆腐、〇ミックス	たまねぎ、きゅうり、トマト、もや し、コーン(冷凍)、エリンギィ、し	しょうゆ、酢、中華あじ、〇食	ボーロ	ミルク
火	魚のカレー煮 和風サラダ	(19.9) (15.1)	州友	乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	めじ、こまつな、キャベツ、こんぶ			じゃがベーコン焼き
	もやしスープ	(1.5)			(だし用)			
6 水	ご飯 豆腐のチャンプル	(466) (19.5)	温糖、押麦、ごま油、○黒ご	本綿豆腐、○牛乳、豚肉(肩 □-ス)、○脱脂粉乳、○卵、油	みかん缶、にんじん、もやし、たま ねぎ、きゅうり、まいたけ、だいこ	しよつゆ、本みりん、酒、酢、食塩	显 乳	ミルク 味噌入り蒸しパン
	華風サラダ	(12.5)	ま、片栗粉、三温糖	揚げ、○みそ、黒はんぺん、ハ ム、かつお節、◎調製豆乳	ん、キャベツ、万能ねぎ、こまつ な、こんぶ(だし用)			
7	黒はんぺん汁 ご飯	(1.4) (481)	七分つき米、じゃがいも、○小	木綿豆腐、○卵、○ミックスチー	○キャベツ、たまねぎ、キャベツ、に	しょうゆ、〇しょうゆ、本みり	バナナ	お好み焼き
木	親子煮		麦粉、押麦、三温糖、〇油、油	ズ、納豆、鶏もも肉、卵、○豚肉 (肩ロース)、油揚げ、みそ、かつ	んじん、こまつな、ほうれんそう、し いたけ、○ねぎ、グリンピース(水煮	h		豆乳
	納豆和え 味噌汁	(15.4) (1.5)		お節、〇かつお節、〇調製豆乳	缶詰)、こんぶ(だし用)、◎バナナ			
8	ご飯	(457)	○七分つき米、油、マヨネー ズ、片栗粉、小麦粉、ごま、○	鶏もも肉、木綿豆腐、○プロセ スチーズ、卵、ハム	コーン(冷凍)、きゅうり、にんじ ん、だいこん、りんご、こまつな、	しょうゆ、〇本みりん、〇しょ うゆ、酒、中華あじ、食塩	せんべい	焼きおにぎり
金	鶏肉のごまから揚げ 花畑サラダ	(16.6) (16.2)	ごま油、七分つき米	- 12 21 2PV V VA	キャベツ、生わかめ、しょうが	アスパロベニーのの、民価		
	わかめスープ	(1.1)					ボーロ	ビフケット
9 土	(希望保育)	(160) (1.3)					/\\—U	ビスケット りんごジュース
	お弁当持参	(2.2)						
11	<u> </u> ご飯	(0.1) (459)	七分つき米、〇小麦粉、〇三		○なし、だいこん、キャベツ、にんじ	しょうゆ、酒	豆乳	ミルク
月	大和煮	(17.8)	温糖、三温糖、押麦、ごま、油	脱脂粉乳、○無塩バター、○ 卵、○牛乳、みそ、かつお節、	ん、ごぼう、糸こんにゃく、コーン(冷 凍)、きゅうり、たまねぎ、しめじ、こ			梨のカップケーキ
	三色ごま和え味噌汁	(17.1) (1.3)		◎調製豆乳	まつな、刻みこんぶ、こんぶ(だし 用)、しょうが			
	五目寿司	(440)	七分つき米、さといも、三温 糖、○三温糖	○ヨーグルト(無糖)、木綿豆	バナナ、○みかん缶、キャベツ、に んじん、しいたけ、まいたけ、ほう	酢、しょうゆ、食塩	ボーロ	みかんヨーグルト
火	フレーク和え 初秋汁	(13.0) (10.0)		かつお節	れんそう、こまつな、刻みこんぶ、 こんぶ(だし用)			クラッカー
10	バナナ	(1.5)		大约三座 领土土内 〇座内		○ウスターソース、しょうゆ、		> !!
13 水	ご飯 ひじきの炒め煮	(19.0)	七分つき米、じゃがいも、○ご ま油、押麦、三温糖、油、○七	(肩ロース)、○脱脂粉乳、油揚	○キャベツ、にんじん、ほうれんそ う、○にんじん、○たまねぎ、だいこ ん、こまつな、えのきたけ、しいた	本みりん	豆乳	ミルク 混ぜご飯
	ほうれん草のポテト和え	(12.0)	分つき米	げ、みそ、さつま揚げ、かつお 節、◎調製豆乳	け、いんげん、ひじき、こんぶ(だし			
14	味噌汁 ご飯	(1.6) (483)	○ちぎりパン、七分つき米、片	 白身魚すり身、木綿豆腐、○脱	用) キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ト	しょうゆ、本みりん、酒、酢、食	バナナ	ミルク
木	ギョロッケ		栗粉、油、パン粉、押麦、ごま、 三温糖、ごま油	脂粉乳、鶏ささ身、卵、かつお 節	マト、にんじん、こまつな、えのき たけ、しょうが、こんぶ(だし用)、	塩		ちぎりパン
	バンバンジー すまし汁	(9.5) (0.9)			◎バナナ			
15	ご飯	(484)	○七分つき米、マカロニ、○マ ヨネーズ、○押麦、油、○ごま、	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、 ミックスチーブ ○ツナ缶	メロン、キャベツ、にんじん、トマ ト、たまねぎ、レタス、きゅうり、	ホワイトルウ、酢、中華あじ、食 塩	せんべい	ツナマヨおにぎり
金	マカロニグラタン フレンチサラダ	(14.7)	三温糖、七分つき米	Z,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	しめじ、りんご、えのきたけ、〇塩 こんぶ	-mi		ウエハース
1.0	トマトスープ、メロン	(1.5)			270/31		ボーロ	
16 土	(希望保育)	(144) (0.8)						おやさいせんべい りんごジュース
	お弁当持参	(2.0)						
19	ご飯	(0.1) (493)	七分つき米、○食パン、じゃが		 たまねぎ、チンゲンサイ、○きゅ		豆乳	ミルク
火	タンドリーレバー	(1.4.7)	いも、〇マーガリン、〇マヨ ネーズ、押麦、マヨネーズ、片	鶏もも肉、ツナ缶、ヨーグルト (無糖)、◎調製豆乳	うり、キャベツ、しめじ、にんじん、コーン(冷凍)、しょうが、バナ	ん、酒、中華あじ、カレ一粉、食 塩、○食塩		サンドイッチ
	キャベツの胡麻マヨネーズ和え チキンスープ、バナナ	(14.7) (1.3)	栗粉、三温糖、ごま、油		t			
20	ご飯	(459)	七分つき米、片栗粉、油、押 麦、三温糖、ごま油、○三温糖	さけ、木綿豆腐、鶏ささ身、み そ、油揚げ、かつお節、○ヨー	だいこん、かぼちゃ、きゅうり、に んじん、たまねぎ、なす、えのき	しょうゆ、みりん、酢、酒	ウエハース	バナナヨーグルト
水	魚の揚げおろし煮 五目冷奴	(19.5) (13.5)	〜、 ― 畑川山、 〜 50川、 〜 ― 畑佰	グルト(無糖)	たけ、生わかめ、万能ねぎ、こん ぶ(だし用)、しょうが、〇バナナ			クラッカー
21	味噌汁	(1.2)	○さつまいも、七分つき米、押	生揚げ 豚かき肉 ○脱形型	もやし、にんじん、かぼちゃ、たまね		バナナ	ミルク
21 木	ご飯 厚揚げのコロコロマーボ	(15.0)	麦、三温糖、ごま、片栗粉、油、	乳、みそ、かつお節	ぎ、きゅうり、まいたけ、ほうれんそ う、だいこん、こまつな、えのきた	しの ノ・ゲ、/日、日ト	())	ミルク 焼芋
	三色ナムル 味噌汁	(7.8) (1.0)	ごま油		」 け、グリンピース(水煮缶詰)、こん ぶ(だし用)、◎バナナ			
22	ご飯	(508)	○七分つき米、○もち米、じゃ		たまねぎ、にんじん、だいこん、		豆乳	おはぎ
金	豆腐ハンバーグ 大根サラダ	(17.5) (14.8)	がいも、〇三温糖、マヨネー ズ、パン粉、七分つき米	○きな粉、卵、調製豆乳、バター、◎調製豆乳	コーン(冷凍)、きゅうり、りんご、 キャベツ、えのきたけ、バナナ	のし、良塩		
	野菜スープ、バナナ	(0.7)						
25 月	ご飯 千草焼き	(16.8)		ベーコン、鶏ささ身、○無塩バ	にんじん、きゅうり、ほうれんそ う、だいこん、しめじ、こまつな、	しょうゆ、食塩	バナナ	ミルク ココアキューブクッキー
"	ささみ和え	(13.2)	糖、油	ター、みそ、豚肉(肩ロース)、 ○卵、かつお節	キャベツ、こんぶ(だし用)、◎バ ナナ			
26	味噌汁 ご飯	(1.3) (457)	七分つき米、じゃがいも、押	木線豆腐 ○ツナ缶 豚ひき		 カレールウ、酢、ケチャップ、○	豆乳.	ツナライス
	豆腐のカレーミートソース	(15.2)	麦、三温糖、油、〇七分つき米	肉、○バター、ベーコン、◎調 製豆乳		しょうゆ、中華あじ、食塩		
	キャベツの甘酢和え イタリア風スープ、バナナ	(15.2) (1.3)		ال علمانية	(水煮缶詰)、○塩こんぶ、バナナ			
27	ご飯	(451)	七分つき米、三温糖、押麦、		キャベツ、にんじん、かぼちゃ、ほ	しょうゆ、本みりん	ボーロ	ミルク
水	切干大根煮 フレーク和え	(17.2) (12.8)	油、○食パン、○三温糖	げ、みそ、かつお節、○バター、	うれんそう、こまつな、たまねぎ、 切り干しだいこん、しいたけ、こ			きな粉トースト
	味噌汁	(1.7)		○きな粉	んぶ(だし用)			
28 木	ご飯 魚の塩焼き	(485) (16.4)	七分つき米、○さつまいも、押 麦、ごま、三温糖、ごま油	さば、木綿豆腐、卵、油揚げ、 かつお節、○調製豆乳	キャベツ、ほうれんそう、こまつ な、えのきたけ、にんじん、こんぶ		バナナ	ふかし芋
1	油揚げの中華和え	(16.0)			(だし用)、©バナナ			
29	かき玉汁 ご飯	(0.8) (479)	○七分つき米. さつまいま. ○		れんこん、にんじん、こまつな、も	しょうゆ、酢、中華あげ、食塩	豆乳	おにぎり
29 金	鶏肉と根菜の炒め物	(16.1)	押麦、三温糖、マヨネーズ、〇	干し、ツナ缶、◎調製豆乳	やし、たまねぎ、ピーマン、チンゲ ンサイ、しょうが、バナナ	このファバロバ 下半のし、及塩	3E-10	ウエハース
	小松菜のサラダ 春雨スープ、バナナ	(11.2) (1.0)	しの、注、ロン ノい 不		- / IVO& JWVIVI			
30	(希望保育)	(160)					ボーロ	ビスケット
土	お弁当持参	(1.3) (2.2)						りんごジュース
	のガゴは多	(2.2)						

忙しい毎日の中で食事を作ったり食べさせたりすることに疲れてしまうことがあると思いますが、「食」は子どもが元 気に育つために欠かすことができない大切なテーマです。少しでも子どもと一緒に食事を楽しむために、乳幼児期に大 切にすべきポイントを確認しましょう。

★食事を楽しむ5つのポイント

・食事の時におなかがすいていますか?

「おなかが減ればグー!と鳴る。」「思いっきり遊んだあとは、おなかがすく!」といったように、子ども自身が空腹を感じられるよう になるのが理想です。毎日の生活の中で、早寝、早起きといった規則正しい生活リズムを作り、十分に遊び、1日3回の「いただきま す。」「ごちそうさま。」でメリハリのある生活を送りましょう。



おいしさを見つけられますか?

食事の楽しさはおいしさを知ることです。味覚だけでなく、においや音、見た目、歯ごたえにも関心をよせながら、おいしさを見つけ ましょう。毎日の食事では、様々な味を経験し、いろいろな食品を見て、触れて食べようと思える環境づくりを心がけましょう。



一緒に食事づくりをしていますか?

子どもの食事づくりやお手伝いは、マナーを覚え、人とのコミュニケーションをはかるよいチャンスです。料理や買い物などの食事の 準備に関わりながら、少しずつできることを増やしていきましょう。



・食べ物の話をよくしますか?

食べたいものを話し合ったり、食事の準備を一緒にしたり、本や遊びを通して食べ物の話題に親しんでいると、自然に食べ物に興 味、関心を持てる子どもに育ちます。食の楽しさを言葉で伝え合いながら、みんなで食べることへの関心を高めましょう。



・食事を楽しんでいますか?

食でつながる人の環。「家族や友達と一緒に食べると楽しい。」と感じるのは、人と心が通じて、穏やかな気持ちになれるからです。 共食は、健全で充実した食生活を実現させるきっかけになります。作って、食べて、おいしさを伝え合うことで、自然に思いやりの心が



参考:厚生労働省「食からはじまる健やかガイド」

★困りごとへの対処法



・むら食いがあり食べてくれない時がある

せっかく作ったのに!とイライラしてしまいがちですが、そこは我慢。何か理由があるのかな?と子どもを観察して、体調に問題がないようであれ ば、1回の食事なら食べなくても大丈夫!と考えて水分補給をしっかりしておきましょう。

・小食で栄養不足が心配

食べる量が少なくても、成長曲線に沿って成長していることを確認できていれば心配しすぎることなく食事を楽しみましょう。万が一気になること があったら、1人で悩まずに小児科の医師に相談して、不安を取り除きましょう。

・同じものばかり食べたがる

人は、新しいものに対して恐れや不安を感じる心理的傾向があります。そのため、自分が食べ慣れているものばかりを食べたがることがあります。 不安な気持ちは、信頼できる大人やお友達が食べる姿を見てやわらいでいくものなので、おおらかな気持ちで見守りましょう。

・突然嫌がって食べなくなる

自分で食べられるようになると「手で食べたい!」といったような自己主張が出てきます。自分の思いと異なる食べさせ方をされると「イヤイヤ!」 となり、食事自体を拒否することもあります。そんな時は、気持ちが落ち着くまで一旦食卓から離れるなどしてゆっくり対応しましょう。

・食事に時間がかかる

成長・発達に個人差が大きい子どもは、食事にかかる時間も大きく異なります。手で食材を確かめながら食べる子。飲み込むまでに時間がかかる 子。また、途中で遊んだり、おしゃべりすることが楽しくなってしまうこともあります。年齢が上がれば状況は変わります。無理のない範囲で子どもと 一緒に食事を楽しみましょう。

子どもたちは生活と遊びの中で、様々な食体験を積み重ねることで、食を営む力を育みます。遊び心を持って、食を楽しみましょ う。

例1 自分で選んで買う楽しさ



例2 違った環境で食べる楽しさ

ベランダ 公園



例3 育てて食べる楽しさ



例4 自分で選んで、作って食べる楽しさ



手巻き寿司













