



2月給食献立表



致遠保育園

2018年

日	曜日	主食	給食献立	主材料	午後おやつ		日	曜日	主食	給食献立	主材料	午後おやつ	
					未満児	以上児						未満児	以上児
1	木	白いごはん	(ごはん) おでん シャキシャキ和え みそ汁・バナナ	だいこん ちくわ うずら卵	コーン ポタージュ ポーロ	コーン ポタージュ パイの実	16	金	白いごはん	(ごはん) 手巻き寿司 塩ちゃんこ汁 いちごヨーグルト	厚焼きたまご きゅうり 納豆	★フライド ポテト	★フライド ポテト
2	金		太巻寿司 チキンナゲット せんべい汁 メロンムース	太巻寿司 チキンナゲット ミックスピーズ	ケーキ	ケーキ	17	土		しょうゆラーメン ソーセージの磯香焼き ミニゼリー	中華めん たまご なると	ルヴァン かつばえびせん	ルヴァン かつばえびせん
3	土		焼きそば 焼きのりと豆腐のスープ みかん	特製ソース焼きそば 豚肉 きやべつ	ハッピーターン マンナ ビスケット	ハッピーターン チョコチップ クッキー	19	月	白いごはん	(ごはん) スタミナ焼き肉 マヨネーズ和え かき玉汁・バナナ	豚肉 たまねぎ 菜の花	★手作り おやつ	★手作り おやつ
5	月	白いごはん	(ごはん) 中華丼 海鮮ぎょうざ みそ汁・りんごゼリー	はくさい むきえび 豚肉	★たこやき	★たこやき	20	火	白いごはん	(ごはん) さばの照り焼き ひじきの炒め煮・納豆 みそ汁・パイン缶	さば トマト 芽ひじき	カントリー マアム エアリアル	カントリー マアム エアリアル
6	火	白いごはん	(ごはん) 赤魚のごま焼き 金平ごぼう みそ汁・黄桃缶	赤魚 ごぼう ちくわ	★やきいも	★やきいも	21	水	白いごはん	(ごはん) 親子煮 オニオンドレッシング和え みそ汁・みかんゼリー	たまご 鶏肉 糸こんに	さっぱり塩味 マリー ビスケット	さっぱり塩味 マリー ビスケット
7	水	白いごはん	(ごはん) 麻婆豆腐 かに風味和え はるさめスープ・マンゴープリン	絹ごし豆腐 豚ひき肉 ねぎ	ミニドーナツ アンパンマンの ソフトせんべい	ミニドーナツ アンパンマンの ソフトせんべい	22	木	白いごはん	(ごはん) 鶏肉の塩麹焼き マカロニサラダ コンソメスープ・りんごのコンポート	鶏肉 かぼちゃ マカロニ	ミニマドレーヌ サッポロポテト	ミニマドレーヌ サッポロポテト
8	木	白いごはん	(ごはん) ホイコーロー えびカツ 清し汁・フルーツカクテル缶	豚肉 えびカツ トマト	小魚せんべい ココナッツ サブレ	小魚せんべい ココナッツ サブレ	23	金	白いごはん	(ごはん) とんかつ はるさめの和えもの 清し汁・黄桃缶	とんかつ はるさめ きゅうり	カステラ	カステラ
9	金	白いごはん	(ごはん) 厚巻卵ウインナー みそマヨネーズ和え きのこスープ・バナナ	厚巻卵ウインナー ほうれん草 にんじん	バームロール オーザック	バームロール オーザック	24	土	おにぎり	(おにぎり) 豚汁 サラダ プリン	豚肉 焼き豆腐 じゃがいも	/	
10	土	パン	(パン) ビーフシチュー わかめサラダ みかん缶	牛肉 じゃがいも たまねぎ	ソフト豆もち	ソフト豆もち	26	月	白いごはん	(ごはん) 豚肉と野菜の中華風炒め さっぱり和え ワンタンスープ・みかん缶	豚肉 チンゲン菜 もうそう	北の卵のサブリ おとつと	北の卵のサブリ おとつと
13	火	白いごはん	(ごはん) ハートコロッケ ドレッシングかけ ベジタブルスープ・オレンジ	ハートコロッケ トマト だいこん	いちちび キャラメル コーン	いちちび キャラメル コーン	27	火	白いごはん	(ごはん) ハムエッグ 鶏肉と大根のうま煮・鮭フレーク みそ汁・ブルーベリーヨーグルト	たまご ロースハム ブリーツレタス	★やきいも	★やきいも
14	水	白いごはん	(ごはん) ハンバーグカレー ラフランスゼリー スティックチーズ・麦茶	ミニハンバーグ 鶏肉 じゃがいも	源氏パイ こつぶっこ	源氏パイ (チョコ) こつぶっこ	28	水	白いごはん	(ごはん) かれいのみそマヨネーズ焼き ナムル 清し汁・ゼリーポンチ	かれい もやし にんじん	フチ クリームパン	フチ クリームパン
15	木	白いごはん	(青菜ごはん) 揚げだし豆腐 まぜまぜきのこ みそ汁・バナナ	木綿豆腐 かぼちゃ こまつな	クリームフッセ	クリームフッセ							

好き嫌いをなくそう

子どもの成長のために、いろいろな食品を食べることは大切ですが、好き嫌いがあると食事の内容に偏りがでてしまいます。今回は、無理せず好き嫌いを克服できるポイントをご紹介します。

好き嫌いが始まる時期は？

食べ物の好き嫌いは、味覚が発達し自己主張が強くなる1歳頃から始まります。好き嫌いの理由は様々ですが、食感が悪かったり苦みや酸味がある食べ物が嫌がられるようです。嫌いなものを無理に食べさせようとすると逆効果になることもあるので、自然に克服できるような工夫をしてあげましょう。

好き嫌い克服の3ポイント

接触頻度を増やす

嫌がる子どもに無理やり食べさせるのは逆効果ですが、嫌いな食べ物でも例えば、嫌いなものを一緒に育て収穫すると、次第にその食べ物への嫌悪感が薄れていきます。これを心理学では、「単純接触効果」と言います。できれば、本人がひとりで食べるのが良いのですが、家族がおいしそうに食べている様子を見せるだけでも大丈夫！一緒に買い物に行くなども効果があると云えます。

いろいろな味に触れさせる

小さいころから豊かな食経験をしている子どもほど、好き嫌いが少ないということが、さまざまな研究から明らかになっています。また、両親の好き嫌いが少ない子どもほど、好き嫌いが少ないことも実証されています。子どもの好きな食べ物だけでなくいろいろな味に触れさせることで、味の好みも変わっていく、苦手な食べ物を克服するきっかけにつながります。

食べさせ方を工夫する

野菜好きの友達と一緒に食べることで嫌いな野菜が食べられるようになったり、嫌いな野菜でも自分で収穫することによって食べられるようになったりすることがあります。また、調理法を変えてみることで、食べられるようになることもあるかもしれません。いろいろな方法を試してみましょう。時には頑張れば食べられるのに残してしまっている子どもには、ちょっと強制的に食べさせてみる工夫も必要です。

好き嫌いは、その子の1つの食文化

肩の力を抜いて、いろいろな楽しみながら子どもに働きかけましょう！

- ☆2日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。
- ☆()は未満児の主食となっております。
- ☆未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。
- ☆☆マークの付いているおやつは手作りおやつです。

☆寒さの厳しい日が続きます。たくさん食べて、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。