

# 令和6年度 8月献立表

認定こども園 ミライズそら

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
1	もく ~しゅんのあじこんだて~ まーぼーなすどん なむる おれんじ 	牛乳 いわしっこ	★とうにゅうもち	米・ごま油・片栗粉 すりごま ★きび糖★片栗粉	豚ひき肉・豆腐・味噌 ★豆乳★きな粉	人参・椎茸・ねぎ 生姜・にんにく・玉ねぎ・茄子 ほうれん草・切り干し大根 もやし・オレンジ	醤油・酒・みりん 鶏がら テンメンジャン 酢・塩
2	きん ごぶづきごはん さけのしおやき さつまいもとひじきのいりに おくらのすましじる	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう しろいふうせん	五分付米 さつま芋・油 きび糖	鮭 ひじき・油揚げ かまぼこ	いんげん・人参 おくら・玉ねぎ・えのき	塩・醤油・みりん 鰹だし・昆布だし
3	ど たまごとじどん ばなな	減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	米 きび糖	卵・竹輪	人参・玉ねぎ バナナ	鰹だし・醤油 みりん・塩
5	げつ やきうどん かきたまじる ごーどきうい	牛乳 減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう ★ちーずむしぼん	うどん・油 ★きび糖 ★ホットケーキ粉	豚肉・鰹節・青のり 卵・豆腐 ★卵★牛乳★チーズ	キャベツ・もやし・ピーマン 人参・玉ねぎ・ほうれん草 ゴールドキウイ	焼きそばソース こしょう・塩・醤油 鰹だし・みりん
6	か ごはん こうやのたまごとじ きりぼしだいこんのあえもの ばなな	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ★じゃがいもの おーぶんやき	米・油・片栗粉 すりごま きび糖・ごま油 ★じゃが芋	鶏肉・かまぼこ・卵 高野豆腐 わかめ ★鰹節	人参・玉ねぎ・グリーンピース 切り干し大根・きゅうり コーン・バナナ	酒・醤油・塩 みりん・鰹だし 煮干しだし・酢
7	すい ごはん さばのにつけ さんしよくあえ かぼちゃのみそする	牛乳 ミレービスケット	★ぶどうゼリー	米 きび糖 すりごま	鯖 油揚げ・味噌	生姜 小松菜・人参・きゅうり かぼちゃ・玉ねぎ・椎茸・ねぎ	塩・煮干しだし 醤油・酒・みりん ★※アガー ★ぶどうジュース
8	もく ~かみかみこんだて~ むぎごはん ぶたにくのしょうがやき とまと ごもくじる 	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう かるしむせんべい	米・押し麦 きび糖・片栗粉・油 里芋・ごま油	豚肉 油揚げ	生姜・玉ねぎ トマト ごぼう・人参・大根・ねぎ	醤油・酒・みりん 鰹だし・塩
9	きん ごはん さわらのかれーびかた おんやさい やさいすーぶ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう さらだせんべい	米 小麦粉	鯖・卵・粉チーズ	人参・ピーマン ブロッコリー・かぼちゃ キャベツ・玉ねぎ・人参・えのき	ケチャップ 塩・こしょう コンソメ・醤油 酒・みりん
10	ど かれーらいす ばなな	減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう さらだせんべい	米・じゃが芋 油	鶏肉	玉ねぎ・人参 バナナ	カレールー カレー粉・コンソメ
13	か ~きぼうほいく~ おやこどん ばなな	牛乳 減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう びすこ	米・油 きび糖	鶏肉・卵・かまぼこ	人参・玉ねぎ バナナ	鰹だし・みりん 醤油・酒・塩
14	すい ~きぼうほいく~ はやしらいす ばなな	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米・油 じゃが芋	牛肉	人参・玉ねぎ・しめじ バナナ	ハヤシルウ コンソメ・こしょう ケチャップ・ウスター
15	もく ~きぼうほいく~ かれーらいす おれんじ	牛乳 減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう みれーびすけつと	米・油 じゃが芋	鶏肉	人参・玉ねぎ・にんにく オレンジ	コンソメ カレールー カレー粉
16	きん つなびらふ やさいすーぶ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう びすこ	米・バター じゃが芋	ツナ わかめ	玉ねぎ・ミックスベジタブル 人参	コンソメ・みりん 鶏がら・塩・酒・醤油
17	ど けちやっばらいす わかめすーぶ	減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう あんぼんまんせんべい	米・バター じゃが芋	鶏肉 わかめ	玉ねぎ・ミックスベジタブル 人参	ケチャップ・鶏がら・醤油 コンソメ・こしょう・みりん
19	げつ おこのみやき はるさめすーぶ おれんじ	牛乳 ミレービスケット	★さんしよく おにぎり	お好み焼き粉 春雨 ★米	豚ひき肉・豆腐・卵 ひじき・鰹節・青のり 鶏肉 ★大豆★わかめごはんの素	キャベツ・ねぎ えのき・チンゲン菜 玉ねぎ・人参・オレンジ ★人参	鰹だし お好みソース 鶏がら・塩・醤油
20	か ごぶづきごはん にくどうふ きゅうりとつなのうめあえ ばなな	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう じゃこきぶん	五分付米 麩・油・きび糖	牛肉・焼き豆腐 ツナ	玉ねぎ・人参・ねぎ・えのき きゅうり・もやし・梅干し バナナ	鰹だし・みりん 醤油・酒 塩

★印は手作りおやつです

\* 献立表は両面となっています。裏面もご覧ください。

\* 初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べさせてくださいますようお願いいたします。



\* 献立の内容を都合により変更する場合があります。ご了承ください。(クッキング保育や野菜の収穫等)

\* ※アガーとは海藻などを原料とする植物性ゼリーの素です。

\* 土曜日の給食は、アレルギー食、離乳食の対応はしていません。



# 令和6年度 8月献立表

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
21	ごはん あじのてりやき ませどあんさらだ もずくじる	牛乳 減塩ばりんこ	★かるびす しゃべつと	米 きび糖 じゃが芋・マヨネーズ	鰯 大豆・もずく・かまぼこ ★牛乳★カルピス	生姜 きゅうり・人参・コーン ねぎ・干し椎茸・玉ねぎ ★みかん缶	醤油・酒・みりん 塩・酢 鰹だし・昆布だし
22	~まめまめこんだて~ ごはん とうふのふわふわあげ ぶろっこりー とうにゆうすーぶ	牛乳 いわしっこ 	★ふる一つ よーぐると	米 油・片栗粉 じゃが芋	豆腐・ひじき・卵・ツナ ベーコン・豆乳 ★無糖ヨーグルト	いんげん・ブロッコリー 人参・玉ねぎ・しめじ ★みかん缶★バナナ	塩・鶏がら 醤油・酒 コンソメ・こしょう
23	ごはん さばのしおやき はるさめのすのもの なすのみそじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゆう ほしたべよ	米 春雨・きび糖	鯖 わかめ・味噌	きゅうり・人参・コーン 茄子・玉ねぎ・ねぎ	塩 酢・醤油・塩 煮干しだし
24	つなびらふ やさいすーぶ	減塩ばりんこ	ぎゅうにゆう じゃこきぶん	米・バター じゃが芋	ツナ	人参・玉ねぎ ミックスベジタブル	コンソメ・こしょう 鶏がら・醤油・みりん
26	つなさらだぼん ぽーくびーんず ばなな	牛乳 減塩ばりんこ	★ゆかりとじゃこの おにぎり	コッペパン ロールパン(1.2歳) マヨネーズ・きび糖 じゃが芋★米	ツナ 大豆・豚肉 ★ちりめんじゃこ	キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・人参・トマト缶 にんにく・バナナ ★ゆかりふりかけ	塩・こしょう ケチャップ コンソメ・醤油 ウスター
27	ごはん にくじゃが たまごやき おれんじ	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゆう あんぼんまんせんべい	米・こんにやく じゃが芋・油 きび糖	牛肉 卵・桜えび	人参・玉ねぎ・いんげん ねぎ オレンジ	煮干しだし 鰹だし・醤油・塩 みりん・酒
28	ごもくごはん やししやも とまと とうふのみそじる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゆう ★かぼちゃの すあげ	米・こんにやく ★油	油揚げ・鶏肉 ししやも 豆腐・油揚げ・味噌	ごぼう・人参 トマト・椎茸・玉ねぎ・ねぎ ★南瓜	鰹だし・昆布だし 醤油・酒・みりん 煮干しだし ★塩
29	~かるしうむこんだて~ ひじきどん こまつなのすまじる ごーどきうい	牛乳 バナナ 	ぎゅうにゆう さつぼろぼと	米・油・米粉 きび糖	豚ひき肉・ひじき・大豆 かまぼこ・豆腐	生姜・にんにく・人参 玉ねぎ・えのき 小松菜・ゴールドキウイ	塩・みりん・醤油 鰹だし
30	~たんじょうかい~ けちやつぶらいす えびふらい なつやさいすーぶ おれんじ	牛乳 ミレービスケット	★みにぼふえ	米・バター 油	鶏肉 エビフライ ベーコン ★ホイップクリーム★牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン ズッキーニ・コーン・冬瓜 オクラ・トマト・オレンジ ★バナナ★みかん缶	ウスター・醤油 コンソメ・こしょう 塩・ケチャップ ★フルーチェ素
31	はやしらいす ばなな	減塩ばりんこ	ぎゅうにゆう みれーびすけつと	米・油 じゃが芋	牛肉	玉ねぎ・人参 バナナ	ハヤシルウ コンソメ

## 食事を楽しむポイント

「食」は生涯にわたる健康の源。だからこそ、食べることのスタート地点である幼児期に様々な食材・料理に出会い、「食べることは楽しい！」と、感じられることが大切です。子どもと一緒に食事を楽しみながら、子どもの食べる力を育てましょう。

### ★五感をフル活用

#### 1・食事は五感で楽しむ

食べ物のおいしさは、5つの感覚で複合的に感じとるものです。食事を楽しむためには、子どもの五感を意識し、子どもに合わせた食事を提供することが大切です。

#### ★視覚\_目で見る

子どもは初めて見る食べものを避ける傾向があります(新奇性恐怖)。でも食べ慣れている食材を見つければ安心して食事を楽しむことができます。「何が入っているのかな?」と声をかけてみましょう。

#### ★嗅覚\_鼻で嗅ぐ

食材・料理の香りは、「食事開始」の合図のようなもの。匂いを嗅ぐと、急に食欲がわきます。特に「だし」や「炊き立てご飯」の香りは、子どもの安心感につながります。

#### ★触覚\_手や口で触れる

子どもの成長に合わせた硬さ、大きさ、食感にすることが大切です。子どもが食事を嫌がった時には、「味」と決めつけず、大きさをえたり、つぶしたりすることで食べられることが多くあります。

#### ★味覚\_味わう

人は生まれた時から「甘味」を好みます。一方「酸味」「苦味」は敬遠しがち。小さな頃から、酸味と苦味にも少しずつ繰り返し食べて慣れることが大切です。

#### 2・普段の生活でも「食材」を意識する

生活の中で「食材と料理」を意識しましょう。子どもと一緒にスーパーを回って食材を見ながら会話をしたり、購入した野菜を触ったり、匂いを嗅いだり、包丁で切る音(トントン)や煮える音(グツグツ)に注目させたりすることも効果的。食材を身近に感じることで、食べる意欲がアップし、「おいしさ」を味わうことができます。



#### ★楽しい体験で「味覚」を育てる

食事のおいしさや楽しさは、過去の経験に基づく記憶と関連しています。生涯にわたり、健康で豊かな食生活を送るためには、食事を「楽しい出来事」として記憶しながら、体験を積み重ねることが大切です。



#### 1・感情と記憶の関係

アメリカの心理学者ゴードン・H・バウアーは、幸せな気分時には過去の楽しい出来事やポジティブな経験を思い出しやすくなり、逆に、悲しい気持ちや怒っている時にはネガティブな出来事や不快な経験を思い出しやすくなることを発見しました。

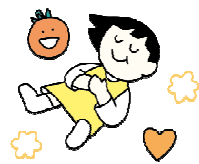
#### 2・幸せな気分でするメリット

##### <幸せな気分・楽しい出来事>

幸福感と食べ物のおいしさを脳にインプット

食べた時に楽しい記憶が蘇る

味覚が育つ



#### 3・悲しい気分でするデメリット

##### <悲しい気分・嫌な出来事>

嫌悪感と食べ物を脳にインプット

食べた時に嫌な記憶が蘇る

食べることを拒否する



#### 4・気をつけること

大切なことは、楽しい気分、幸せな気分でする食事をすることで、子どもが嫌な気分になるようなことをなるべく避けて、楽しい体験を増やしましょう。

楽しい気分になれる

- 家族がそろった穏やかな食卓
- 褒められる
- お手伝い(野菜洗い等)をする
- 大好きな絵本に出てくる料理を食べる
- いつもと違った場所(公園等)で食べる
- プランターで野菜を育てて食べる
- 行事にちなんだ料理を食べる

悲しい気分になりがち

- 食べることを強要される
- 食べられず、食事時間が長引く
- 体調が悪い・疲れ過ぎている
- 近くに人が見え、寂しくなる

※体調が悪い時に食べたものを嫌いになることはよくあることです。子どもの気分がすぐれない時には、食べることを無理強いないで、見守りましょう。