



5月 給食献立表



築港ちどり保育園 平成 29 年 5 月 1 日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	月	牛乳 シガーフライ	新じゃがのそぼろ煮、青菜のおひたし、小魚のり味、オレンジ	牛乳 ピザトースト
2	火	牛乳 ソフトカステラ	魚の生姜煮、五色あえ、豆乳汁、	牛乳 3未 ゼリー 3上 かしわもち
6	土	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン、ごま塩サラダ、バナナ	牛乳 ビスケット
8	月	牛乳 コーンフレーク	鶏肉のから揚げ、チャプチェ、中華スープ、手作りふりかけ	牛乳 ミニメロンパン
9	火	牛乳 バナナ	千草焼き、ブロッコリーのごまあえ、具だくさん汁	牛乳 かっぱえびせん
10	水	牛乳 ウエハース	お弁当の日	牛乳 こんがりサクサク
11	木	牛乳 ココナッツサブレ	鮭のレモン風味焼き、ひじきとちりめんのあえもの、けんちん汁	牛乳 セサミスティック
12	金	牛乳 ハードビスケット	ハヤシチュー、コールスローサラダ、ゆでたまご	牛乳 ヨーグルト苺ソースかけ
13	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん、バナナ	牛乳 ビスケット
15	月	牛乳 シガーフライ	新じゃがのそぼろ煮、青菜のおひたし、小魚のり味、オレンジ	牛乳 バナナケーキ
16	火	牛乳 ソフトカステラ	高野豆腐の五目煮、青菜のしらすあえ、ししゃもフライ	牛乳 たつまき・チーズ
17	水	牛乳 ココナッツサブレ	五目汁、きゅうりとわかめの酢の物、ウインナー	牛乳 豆乳もち
18	木	牛乳 クラッカー	大豆入りかきあげ、土佐酢あえ、すまし汁	牛乳 小魚・おにぎりせんべい
19	金	牛乳 ハードビスケット	アラスカごはん、魚のみそマヨネーズ焼き、彩野菜のごまあえ、トマト、豆腐スープ、オレンジ	牛乳 ぼたぼた焼き
20	土	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン、ごま塩サラダ、バナナ	牛乳 ビスケット
22	月	牛乳 コーンフレーク	鶏肉のから揚げ、チャプチェ、中華スープ、手作りふりかけ	牛乳 ココア蒸しパン
23	火	牛乳 バナナ	千草焼き、ブロッコリーのごまあえ、具だくさん汁	牛乳 かっぱえびせん
24	水	牛乳 ココナッツサブレ	豆腐のカレー煮、アスパラガスと人参のソテー、粉ふきいも、パイン缶	牛乳 ミニメロンパン
25	木	牛乳 ウエハース	鮭のレモン風味焼き、ひじきとちりめんのあえもの、けんちん汁	牛乳 じゃがたこ焼き
26	金	牛乳 ハードビスケット	五目おこわ、キャベツの磯あえ、トマト、メロン	牛乳 こんがりサクサク
27	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん、バナナ	牛乳 ビスケット
29	月	牛乳 シガーフライ	豚肉と厚揚げの中華炒め、グリーンポテト、しゅうまい	牛乳 ベジータケーキ
30	火	牛乳 ジャムサンド	魚の磯辺あげ、切り干大根のあえもの、えのき納豆	牛乳 3未 小魚甘辛 3上 小魚アーモンド ポップコーン
31	水	牛乳 ココナッツサブレ	タンドリーチキン、アスパラガスのサラダ、豆乳スープ	牛乳 かるかん

好き嫌いへの働きかけ

子どもの偏食に頭を悩ませている家庭は多いと思います。ひとりひとりにあった対策を探して、気長に取り組んでいきましょう。

☆苦手の原因は？☆

子どもの偏食理由で一番多いのは、食べ物特性(味やにおい、触感、色、形など)によることがあります。また、テレビの影響や家庭の食環境(親が苦手な食材のため食べられない、叱られて無理に食べさせられている)といった場合もあるようです。大人の思い込みで決めつけていることもあるので、あらためて食べられない原因を考えてみましょう。



食環境を考えましょう

偏食改善には、食事を楽しむことができるような雰囲気づくりが大切です。普段の食事では、こどもが好むかわいらしい盛り付けを工夫することで、食欲がアップします。また野菜を育てたり、調理に参加させるなどなるべく食材に慣れ親しむ機会をつくることも有効です。そのほか、家族や友達と一緒に野外でバーベキューをするなどいろいろな食体験をさせてみましょう。



すずらん、ひまわり、さくら組の保護者の方へ

平成29年度より、お米の代わりに毎月100円ずつ集金させていただくことになりました。よろしくお願いいたします。白ご飯を忘れた場合は、袋に名前を書いてお米を60g持って来て下さい。