

今月の献立

令和 6 年 9 月

花表こぼと保育園

日	曜日			おやつ
2	月	けんちん汁(鶏肉、大根、人参、エノキ茸、ねぎ、豆腐) 南瓜の煮物(南瓜)	ごはん	ココアクリームサンド (食パン、ココア、コーンスターチ)
3	火	ツナの柳川風(ツナ、ごぼう、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、卵) さっぱり炒め(茄子、豚肉、ピーマン)	ごはん	きな粉蒸しパン (小麦粉、牛乳、きな粉)
4	水	ヘルシーチキンナゲット(鶏ひき肉、おから、玉ねぎ、豆腐) 磯和え(キャベツ、チンゲン菜、刻みのり)すまし汁(焼き麩、わかめ、えのきたけ)ごはん		ヨーグルト、菓子
5	木	ラトウイユ(ベーコン、ズッキーニ、玉ねぎ、トマト、茄子、南瓜) じゃこいため(しらす干し、チンゲン菜)	コッペパン	ごま昆布おにぎり (塩昆布、ごま)
6	金	煮魚(メカジキ、生姜) ひじきと生揚げの煮物(ひじき、生揚げ、じゃがいも、人参、さやいんげん)	ごはん	オレンジゼリー・菓子 (100%オレンジジュース、アガー)
7	土	スープそば(中華そば、豚肉、人参、もやし、干し椎茸、青菜、ねぎ) チーズ		菓子
9	月	ポテトとコーンのスープ煮(豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、コーン缶) トマトのごま和え(トマト、きゅうり、ツナ缶、すりごま)	ミルクロールパン	鮭おにぎり (米、鮭フレーク、ごま)
10	火	炊き込みご飯(鶏肉、油揚げ、人参、しめじ、さやいんげん) 南瓜汁(南瓜、なす) パイン缶		焼きそば (麺、キャベツ、もやし、削り節)
11	水	中華風かき玉スープ(豚肉、生姜、豆腐、人参、白菜、卵) 切干大根のサラダ(ひじき、切干大根、きゅうり)	ごはん	大学芋 (さつまいも)
12	木	マーボー豆腐(豆腐、豚挽き肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、ねぎ、生姜) ソテー(きゃべつ、コーン缶)	ごはん	レモンラスク (食パン、マーガリン、レモン果汁)
13	金	豚肉のみそ炒め(豚肉、玉ねぎ、きゃべつ、人参) ナムル(きゅうり、もやし、すりごま)	ごはん	じゃこトースト (食パン、しらす干し、マヨネーズ、すりごま)
14	土	五目うどん(うどん、豚肉、油揚げ、人参、干し椎茸、青菜) オレンジ		菓子
17	火	けんちん汁(鶏肉、大根、人参、エノキ茸、ねぎ、豆腐) 南瓜の煮物(南瓜)	ごはん	野菜ゼリー・菓子
18	水	鶏肉のカレーソース煮(鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、) スープ(わかめ、えのき茸、あさつき)	ごはん	ミルククリームサンド (食パン、牛乳、コーンスターチ)
19	木	タコライス(豚挽き肉、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、人参、) 豆腐とコーンのスープ(豆腐、クリームコーン缶、あさつき) 梨		お誕生日ケーキ (小麦粉、牛乳、生クリーム)
20	金	ポテトとコーンのスープ煮(豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、コーン缶) トマトのごま和え(トマト、きゅうり、ツナ缶、すりごま)	食パン	おはぎ (米、きな粉)
21	土	スープそば(中華そば、豚肉、人参、もやし、干し椎茸、青菜、ねぎ) チーズ		菓子
24	火	炊き込みご飯(鶏肉、油揚げ、人参、しめじ、さやいんげん) 南瓜汁(南瓜、なす) バナナ		焼きそば (麺、きゃべつ、削り節)
25	水	中華風かき玉スープ(豚肉、生姜、豆腐、人参、白菜、卵) 切干大根のサラダ(ひじき、切干大根、きゅうり)	ごはん	ココアクリームサンド (食パン、ココア、コーンスターチ)
26	木	マーボー豆腐(豆腐、豚挽き肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、ねぎ、生姜) ソテー(きゃべつ、コーン缶)	ごはん	りんごゼリー・菓子 (100%りんごジュース、アガー)
27	金	煮魚(メカジキ、生姜) ひじきと生揚げの煮物(ひじき、生揚げ、じゃがいも、人参、さやいんげん)	ごはん	ココア蒸しパン (小麦粉、ココア、牛乳)
28	土	五目うどん(うどん、豚肉、油揚げ、人参、干し椎茸、青菜) オレンジ		菓子
30	月	ラトウイユ(ベーコン、ズッキーニ、玉ねぎ、トマト、茄子、南瓜) じゃこいため(しらす干し、チンゲン菜)	ミルクロールパン	ゆかりおにぎり (米、ゆかり粉)

* 献立は多少変更する場合があります。



好ききらいをなくそう



子どもの食に関する悩みとして、好ききらいが多いということがよく聞かれます。「なぜきらいなのか」を知り、ちょっとした工夫をすることで、少しでもきらいな食べ物が減り、楽しく食事ができるようになっていくといいですね。

好ききらいはなぜ起こる？



甘味・塩味・旨味は、生まれながらに好きな味です。一方、酸味や苦味は腐敗や毒につながる味であるため、本能的にきらいな味とされています。また、匂いや食感が苦手だったり、嫌な体験と結びつくことで、きらいになってしまう場合もあります。

好ききらいを克服するためには？

子どもは成長につれ、食の経験を積むうちに、急に食べられるようになることもあります。きらいだからと全く食卓に出さないと、食べるきっかけがなくなり、味覚が広がりません。「そのうち食べるようになる」というゆったりとした気持ちで、関わっていくといいでしょう。将来何でも食べられるように環境を整えることが大切です。

好ききらい克服術を実践してみよう



お腹をすかせよう！

- ・たくさん体を動かす
- ・生活リズムを整えて、食事の時間を決める
- ・おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにする

調理方法を変えてみよう！

- ・ケチャップやカレーなど好きな味つけにする
- ・臭みの強い魚などは、酒やしょうがなどの香辛料で下味をつける
- ・苦味のある野菜は下ゆでをする

食材に親しもう！

- ・一緒に買い物に行き、食材を選ぶ
- ・食事のお手伝いをする
- ・食材がでてくる絵本などを読む



楽しい雰囲気食べよう！

- ・家族で食卓を囲む、大勢で一緒に食べる
- ・盛りつけを変えてみる（バイキング方式にする、お弁当にして外で食べるなど）

♪さつまいも蒸しパン♪

保育園メニューを家庭でも！

【材 料】 幼児4人分

ホットケーキミックス 80g 牛乳 80g さつまいも 1/2本 レーズン 4g

【作り方】

- ① レーズンは戻して細かく刻んでおく。
- ② さつまいもは皮をむき、サイコロに切ってあく抜きをする。
- ③ ホットケーキミックスに牛乳を加えて混ぜる。
- ④ ③に①・②を加え、さっくりと混ぜる。
- ⑤ ④を型に流し入れ、25～30分強火で蒸す。

