



2022年8月

認定こども園
どんぐり

日付	完了期	後期	中期	初期
1(月)	牛乳 お菓子 ごはん 蒸し鮭の照りつけ じゃがいもとピーマンのきんぴら 青菜としめじのみそ汁 牛乳 スコーン	ミルク お菓子 ごはん さけののり煮 じゃがいもとピーマン煮 青菜としめじのみそ汁 ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚ののり煮 じゃがいもとピーマン煮 小松菜のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚ののり煮 じゃがいもとにんじん煮 小松菜のだし汁 
2(火)	牛乳 お菓子 ごはん 豆腐の五目焼き きゅうりの中華風サラダ 大根とあげのみそ汁 牛乳 カスタードクリームパン	ミルク お菓子 ごはん 豆腐と野菜煮 きゅうりと春雨のあえもの 大根とのだし汁 ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 さつまいもののり煮 大根のだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 さつまいもののり煮 大根のだし汁
3(水)	牛乳 お菓子 キッズビビンバ じゃがいもと青菜の中華スープ フルーツ 牛乳 きな粉ホットケーキ	ミルク お菓子 鶏ひきと野菜丼 じゃがいもと青菜のスープ フルーツ ミルク きな粉ホットケーキ	ミルク 青菜しらすがゆ じゃがいもスープ バナナ	ミルク 青菜しらすがゆ じゃがいもスープ すりりんご
4(木)	牛乳 お菓子 ジャムサンド 魚のコーンマヨネーズ焼き ほうれん草としめじのソテー 豆乳スープ 牛乳 焼きおにぎり	ミルク お菓子 ジャムサンド 魚のコーンクリーム煮 ほうれん草としめじのソテー 豆乳スープ ミルク 焼きおにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚のとかぼちゃ煮 ほうれん草とキャベツ煮 豆乳スープ	ミルク パンがゆ 白身魚のとかぼちゃ煮 ほうれん草とキャベツ煮 豆乳スープ
5(金)	豆乳ココア お菓子 ごはん 納豆のおとし揚げ トマトとツナのあえもの 野菜たっぷりみそ汁 牛乳 ジャムヨーグルト	ミルク お菓子 ごはん 納豆のお焼き トマトとツナのあえもの 野菜たっぷりみそ汁 ミルク ジャムヨーグルト	ミルク 全がゆ 納豆と野菜煮 トマトとじゃがいもののり煮 小松菜のだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 トマトとじゃがいもののり煮 小松菜のだし汁
6(土)	豆乳ココア お菓子 豚肉のあんかけ丼 もやしのごま酢あえ かにかま豆腐汁 フルーツミックス 牛乳 にんじんケーキ	ミルク お菓子 鶏ささみのあんかけ丼 もやしとにんじん煮 豆腐のすまし汁 フルーツミックス ミルク にんじんケーキ	ミルク 野菜がゆ 豆腐のだし汁 バナナ	ミルク 野菜がゆ 豆腐のだし汁 すりりんご
7(日)				
8(月)	豆乳ココア お菓子 ごはん 鮭のカレーピカタ パスタサラダ 小松菜汁 牛乳 バナナハードケーキ	ミルク お菓子 ごはん 鮭のムニエル パスタと野菜のソテー 小松菜汁 ミルク バナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 キャベツとにんじん煮 小松菜のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 キャベツとにんじん煮 小松菜のだし汁
9(火)	牛乳 お菓子 ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 さつまいもマヨサラダ なすと玉ねぎのみそ汁 パイン 牛乳 ゆでとうもろこし	ミルク お菓子 ごはん 凍り豆腐の卵とじ さつまいものあえもの なすと玉ねぎのみそ汁 りんご ミルク ゆでとうもろこし	ミルク 全がゆ 豆腐とにんじん煮 さつまいも煮 たまねぎのだし汁 すりりんご	ミルク 五分がゆ 豆腐とにんじん煮 さつまいも煮 たまねぎのだし汁 すりりんご
10(水)	牛乳 お菓子 ごはん はんぺんのチーズサンドフライ 小松菜のツナごまあえ わんたんスープ 牛乳 ピーチゼリー	ミルク お菓子 ごはん 白身魚のチーズ焼き 小松菜のツナあえ わんたんスープ ミルク バナナヨーグルト	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 小松菜とにんじん煮 大根スープ	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 小松菜とにんじん煮 大根スープ
11(木)	<山の日>			
12(金)	牛乳 お菓子 マーボーなす 丼 白菜のごま酢あえ はるさめと卵のスープ バナナ 牛乳 ココアホットケーキ	ミルク お菓子 マーボーなす 丼 白菜とにんじんのだし煮 はるさめと卵のスープ バナナ ミルク ホットケーキ	ミルク 豆腐と野菜煮 白菜ののり煮 にんじんスープ	ミルク 豆腐と野菜煮 白菜ののり煮 にんじんスープ
13(土)	豆乳ココア お菓子 菜飯おにぎり パンパンジー風うどん フルーツミックス 牛乳 おからドーナツ	ミルク お菓子 かきたまうどん フルーツ ミルク おからホットケーキ	ミルク 野菜うどん すりりんご 	ミルク 野菜うどん すりりんご
14(日)				
15(月)	牛乳 お菓子 わかめごはん 魚の香り焼き 枝豆の白あえ たまねぎとごぼうのみそ汁 牛乳 かぼちゃのもちもちパン	ミルク お菓子 わかめごはん 白身魚と大根煮 枝豆と豆腐のあえもの たまねぎのみそ汁 ミルク ゆでかぼちゃ	ミルク 全がゆ 白身魚と大根煮 にんじんとたまねぎ煮 キャベツのだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と大根煮 にんじんとたまねぎ煮 キャベツのだし汁
16(火)	牛乳 お菓子 ごはん 豚肉とピーマンの炒めもの かぼちゃのごまマヨネーズ 豆腐となめこのみそ汁 もも缶 牛乳 豆蒸しパン	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみとピーマン煮 ゆでかぼちゃとブロッコリー 豆腐となめこのみそ汁 バナナ ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 かぼちゃとブロッコリーののり煮 豆腐とにんじんのだし汁 バナナ	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 かぼちゃとブロッコリーののり煮 豆腐とにんじんのだし汁 すりりんご
17(水)	牛乳 お菓子 トマトたっぷり ハヤシライス きゅうりとコーンのサラダ すいか 豆乳ココア プリン	ミルク お菓子 ごはん トマトシチュー きゅうりとコーンのあえもの すいか ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 白身魚とトマト煮 にんじんときゅうりののり煮 すいか	ミルク 五分がゆ 白身魚とトマト煮 にんじんののり煮 すいか
18(木)	牛乳 お菓子 パン コーンロールケーキ キャベツサラダ 野菜スープ キウイフルーツ 牛乳 鮭青菜おにぎり	ミルク お菓子 パン コーンとじゃがいものお焼き キャベツのあえもの 野菜スープ バナナ ミルク 鮭青菜おにぎり	ミルク パンがゆ じゃがいもとたまねぎ煮 キャベツとにんじんの豆乳煮 チンゲン菜のスープ バナナ	ミルク パンがゆ じゃがいもとたまねぎ煮 キャベツとにんじんの豆乳煮 チンゲン菜のスープ すりりんご

日付	完了期	後期	中期	初期
19金	牛乳 お菓子 ごはん なすと豚肉のみそ炒め はるさめサラダ 豆腐すまし汁 牛乳 豆乳きな粉がゆ	ミルク お菓子 ごはん なすと鶏ひきのみそ煮 はるさめのあえもの 豆腐すまし汁 牛乳 豆乳きな粉がゆ	ミルク 全がゆ なすとにんじん煮 トマトときゅうりのとろとろ 豆腐とほうれん草のだし汁	ミルク 五分がゆ にんじんのだし煮 トマトのとろとろ 豆腐とほうれん草のだし汁
20土	豆乳ココア お菓子 ごはん 肉豆腐 きゅうりと人参の昆布あえ かぼちゃとねぎみそ汁 牛乳 ホットケーキ	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきと豆腐煮 きゅうりと人参の昆布あえ かぼちゃとねぎみそ汁 ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 にんじんと大根煮 かぼちゃのだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 にんじんと大根煮 かぼちゃのだし汁 
21日				
22月	牛乳 お菓子 ごはん 白身魚の五目あんかけ ポテトサラダ 切干大根のみそ汁 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	ミルク お菓子 ごはん 白身魚と野菜のとろとろ煮 コロコロポテト 切干大根のみそ汁 ミルク かぼちゃ蒸しパン	ミルク 全がゆ 白身魚と小松菜のとろとろ煮 じゃがいもとたまねぎ煮 大根のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と小松菜のとろとろ煮 じゃがいもとたまねぎ煮 大根のだし汁
23火	牛乳 お菓子 ごはん 鶏つくねのあんかけ ビーフン炒め 小松菜とあげのみそ汁 牛乳 簡単チーズケーキ	牛乳 お菓子 ごはん 鶏つくねのあんかけ ビーフンと野菜の小炒め煮 小松菜のみそ汁 ミルク ヨーグルトホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 小松菜とたまねぎ煮 キャベツのだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 小松菜とたまねぎ煮 キャベツのだし汁
24水	牛乳 お菓子 トッピングそうめん パナナ 牛乳 豆じゃこチーズおにぎり	ミルク お菓子 トッピングそうめん パナナ ミルク 豆じゃこチーズおにぎり	ミルク しらす野菜そうめん かぼちゃのとろとろ パナナ	ミルク しらす野菜そうめん かぼちゃのとろとろ すりりんご
25木	牛乳 お菓子 パン 鶏肉のチーズ焼き ゆで野菜 クリームコンソープ 牛乳 フルーツヨーグルト	ミルク お菓子 パン 鶏ささみのチーズ焼き ゆで野菜 クリームコンソープ ミルク フルーツヨーグルト	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 ブロッコリーとじゃがいも煮 たまねぎとほうれん草のスープ	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 ブロッコリーとじゃがいも煮 たまねぎとほうれん草のスープ
26金	牛乳 お菓子 カレーライス キャベツサラダ フルーツヨーグルト 牛乳 いちごジャムケーキ	ミルク お菓子 ミルクシチュールライス キャベツとトマト煮 フルーツヨーグルト ミルク いちごジャムケーキ	ミルク 全がゆ ミルクシチュール トマトのとろとろ煮 パナナヨーグルト	ミルク 五分がゆ ミルクシチュール トマトのとろとろ煮 すりりんご
27土	豆乳ココア お菓子 ごはん 豚肉と野菜のごま炒め きゅうりとえのきたけの酢のもの もやしとわかめのみそ汁 牛乳 小豆蒸しパン	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜煮 きゅうりとえのきたけのあえもの もやしとわかめのみそ汁 ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 キャベツとにんじん煮 さつまいものだし汁 	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 キャベツとにんじん煮 さつまいものだし汁
28日				
29月	牛乳 お菓子 ごはん 白身魚の西京焼き チンゲン菜の中華和え おかず汁 オレンジ 牛乳 お好み焼き	ミルク お菓子 ごはん 白身魚の甘みそ煮 チンゲン菜のあえもの 野菜のみそ汁 オレンジ ミルク キャベツのお好み焼き	ミルク 全がゆ 白身魚と大根煮 チンゲン菜とにんじん煮 たまねぎのだし汁 すりりんご	ミルク 五分がゆ 白身魚と大根煮 チンゲン菜とにんじん煮 たまねぎのだし汁 すりりんご
30火	牛乳 お菓子 ごはん 肉じゃが ブロッコリーのごま酢あえ 豆腐ともやしのみそ汁 牛乳 オレンジゼリー ビスケット	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきとじゃがいも煮 ブロッコリーとにんじん煮 豆腐ともやしのみそ汁 ミルク みかんヨーグルト	ミルク 全がゆ じゃがいもとたまねぎ煮 ブロッコリーと豆腐煮 にんじんのだし汁	ミルク 五分がゆ じゃがいもとたまねぎ煮 ブロッコリーと豆腐煮 にんじんのだし汁
31水	牛乳 お菓子 ごはん 厚揚げのみそ炒め きゅうりとはるさめの酢のもの 白菜とえのきのすまし汁 牛乳 わかめおにぎり	ミルク お菓子 ごはん 豆腐と野菜のみそ煮 きゅうりとはるさめのあえもの 白菜とえのきのすまし汁 ミルク わかめおにぎり	ミルク 全がゆ 豆腐とだいこん煮 たまねぎとにんじん煮 白菜のだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐とだいこん煮 たまねぎとにんじん煮 白菜のだし汁

食事を通して五感を刺激

生まれながらに持っている「視覚」「味覚」「嗅覚」「聴覚」「触覚」といった5つの感覚は、外からの繰り返しの刺激により発達し、体と脳の成長を促します。特に、食べることは一度に五感を刺激することができるため、体だけでなく脳の発達にも大きな影響を与えます。毎日の食事で、五感を上手に刺激して、健康な体と脳を育てましょう。

■五感とは

人は、体を健康かつ安全に保つために、感覚器官で「目、耳、鼻、舌、および皮膚」から情報は、神経系が利用できるシグナルに変換され、脳はこのシグナルを「見た目(視覚)」「味(味覚)」「臭い(嗅覚)」「および解釈します。子どもは、この五感を統合して「心地よい(安全・安心)」と覚えていくため、食事においても「五感」を意識することが大切です。



■五感を意識して食事をする

子どもの五感を刺激するためには、周囲の大人が五感を意識して環境づくり、食事の内容、声かけなどを行うことが大切です。毎日の食事で実践しながら言葉にして子どもに伝えることからスタートしましょう。

step1 基本情報

(いつ・どこで・だれと・どのように食事している)

step2 今日の体調は？

step3 食事を見て、聞いて、香りを確認

step4 口に入れている途中の味、香り、舌触り、温度

step5 飲み込んだ後の香り、味

■記憶と結びつく食体験

複数の感覚を統合的に使って経験した食事は、子どもたちの記憶に残り、次に子どもたちが食べ物を選択する手がかりとなります。食事は「楽しいもの」として記憶することが何よりも大切。五感をフル活動させた結果、「食べない」ということがあるかもしれませんが、今は練習の時！とおおらかな気持ちで見守りつつ、無理強いせず、楽しい食体験を積み重ねることを心がけましょう。

