



令和5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(火)	牛乳 お菓子 ごはん ひき肉となすのみそ炒め かぼちゃの甘煮 かき玉汁 バナナ牛乳 お好み焼き	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひき肉となすのみそ煮 かぼちゃの甘煮 かき玉汁 バナナ	ミルク 全がゆ なすとにんじん煮 かぼちゃののりチンゲン菜のだし汁 バナナ	ミルク 五分がゆ チンゲン菜のだし煮 かぼちゃののりすりりんご
2(水)	牛乳 お菓子 ごはん 大豆と揚げじゃが芋の煮 きゅうりとえのきたけの酢のもの キャベツと青菜のみそ汁牛乳 豆乳カスタードクレープ	ミルク お菓子 ごはん 大豆とじゃがいも煮 きゅうりとえのきたけのあえもの キャベツと青菜のみそ汁牛乳 豆乳バナナホットケーキ	ミルク 全がゆ じゃがいもとピーマン煮 きゅうりとにんじんののりチンゲン菜のだし汁	ミルク 五分がゆ じゃがいもペースト 小松菜ののり
3(木)	牛乳 お菓子 牛乳 パン ハンバーグ 夏野菜のラタトゥイユ フルーツミックス 麦茶 鮭・チーズおにぎり	ミルク お菓子 パン ハンバーグ トマトシチュー フルーツミックス 牛乳 鮭・チーズおにぎり	ミルク パンがゆ トマトシチュー キャベツとにんじん煮 バナナ	ミルク パンがゆ かぼちゃののり キャベツペーストすりりんご
4(金)	牛乳 お菓子 ごはん 蒸しぎょうざ 野菜のナムル 中華コーンスープ 牛乳 かぼちゃパン	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきだんご 小松菜のあえものコーンと卵のスープ 牛乳 かぼちゃホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 小松菜ともやし煮 にんじんスープ	ミルク 五分がゆ しらすとキャベツ煮 小松菜ペースト
5(土)	豆乳ココア お菓子 ごはん ひじきの厚焼き卵 切干し大根のうま煮 キャベツと豚肉のみそ汁 牛乳 豆蒸しパン	ミルク お菓子 ごはん ひじきの卵焼き 切干し大根の煮もの キャベツと豚肉のみそ汁 牛乳 蒸しパン	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 大根とキャベツ煮 じゃがいものだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり流し 大根ののり
6(日)				
7(月)	豆乳ココア お菓子 ごはん 蒸し鮭のあんかけ ごぼうとコーンのサラダ 切干大根のみそ汁 キウイフルーツ 牛乳 スコーン	ミルク お菓子 ごはん 鮭ののり煮 にんじんとコーンのあえもの 切干大根のみそ汁りんご ミルク スコーン	ミルク 全がゆ 白身魚ののり煮 にんじんとともやし煮 大根のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜ののり煮 にんじんペースト すりりんご
8(火)	牛乳 お菓子 ごはん ポークチャップ ポテトサラダ キャベツと青菜のみそ汁 牛乳 きな粉おはぎ	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜のケチャップ煮 コロコロポテト 小松菜のみそ汁 牛乳 きな粉おはぎ	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 じゃがいもとにんじんののり 小松菜のだし汁	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 じゃがいもののり
9(水)	牛乳 お菓子 中華丼 きゅうりとのはるさめのサラダ しいたけと豆腐ののりみそスープ パイン缶 牛乳 キャロットゼリー	ミルク お菓子 鶏ひきと野菜のあんかけ丼 きゅうりとのはるさめのサラダ しいたけと豆腐ののりみそスープ バナナ 牛乳 キャロットヨーグルト	ミルク 野菜がゆ 豆腐ののりみそスープ バナナ	ミルク 野菜がゆ 豆腐ののりすりりんご
10(木)	牛乳 お菓子 パン コロッケ ブロッコリーとトマトのごまサラダ 野菜コーンスープ 牛乳 昆布おにぎり	ミルク お菓子 パン ポテトのパン粉焼き ブロッコリーとトマトあえ 野菜コーンスープ 牛乳 昆布おにぎり	ミルク パンがゆ じゃがいもとにんじん煮 ブロッコリーとトマト煮 豆乳スープ	ミルク パンがゆ じゃがいもの豆乳煮 ブロッコリーののり
11(金)	<山の日>			
12(土)	豆乳ココア お菓子 納豆そうめん ふんわりつくねのあんかけ バナナ 牛乳 五平餅	ミルク お菓子 納豆そうめん ふんわりつくねのあんかけ バナナ 牛乳 のりおにぎり	ミルク 納豆そうめん バナナ	ミルク しらすそうめん すりりんご
13(日)				
14(月)	牛乳 お菓子 ごはん 白身魚の甘酢あん おからサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳 バナナのパンケーキ	ミルク お菓子 ごはん 白身魚と野菜ののり煮 ゆでブロッコリー じゃがいものみそ汁 牛乳 バナナのホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜ののり煮 ブロッコリーとにんじん煮 じゃがいものだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜ののり煮 ブロッコリーペースト
15(火)	牛乳 お菓子 ごはん 厚揚げのそぼろあん ひじきと枝豆のサラダもやしとわかめのみそ汁 牛乳 寒天入りフルーツポン	ミルク お菓子 ごはん 厚揚げのそぼろあん ひじきと枝豆煮 もやしとわかめのみそ汁 牛乳 フルーツヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐と鶏ひき煮 にんじんとキャベツ煮 もやしのだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり流し キャベツのペースト
16(水)	牛乳 お菓子 ハヤシライス きゅうりととり卵のサラダ すいか 牛乳 ジャムパン	ミルク お菓子 ごはん トマトシチュー きゅうりととり卵のあえもの すいか 牛乳 ジャムパン	ミルク 全がゆ 野菜のトマト煮 きゅうりとにんじんののり すいか	ミルク 五分がゆ じゃがいものトマト煮 たまねぎののり すいか
17(木)	牛乳 お菓子 ジャムパン 鮭のカレーピカタ 小松菜のサラダ 豆乳スープ 牛乳 わかめおにぎり	ミルク お菓子 ジャムパン 鮭のピカタ 小松菜のあえもの 豆乳スープ 牛乳 わかめおにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 小松菜ともやしののり 豆乳スープ	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 さつまいもペースト
18(金)	牛乳 お菓子 わかめごはん 納豆ボール キャベツの昆布サラダ 五目みそ汁 豆乳ココア プリン	ミルク お菓子 わかめごはん 納豆バーグ キャベツの昆布煮 じゃがいものみそ汁 牛乳 ヨーグルト	ミルク 全がゆ 納豆とキャベツ煮 にんじんとたまねぎののり じゃがいものだし汁	ミルク 五分がゆ しらすとキャベツののり じゃがいもペースト



日付	完了期	後期	中期	初期
19(土)	豆乳ココア お菓子 ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 いんげんと鶏ささみのごまあえ 大根となめこのみそ汁 牛乳 ジャムパン	ミルク お菓子 ごはん 凍り豆腐の卵とじ いんげんと鶏ささみのあえもの 大根となめこのみそ汁 ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 大根とにんじん煮 もやしのだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 大根のとろとろ 
20(日)				
21(月)	牛乳 お菓子 ごはん 魚のから揚げ きゅうりの華風サラダ かぼちゃとなすのみそ汁 牛乳 野菜蒸しパン	ミルク お菓子 ごはん 焼き鮭 きゅうりともやしのあえもの かぼちゃとなすのみそ汁 ミルク 小松菜蒸しパン	ミルク 全がゆ 白身魚と小松菜煮 にんじんともやし煮 かぼちゃのだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と小松菜煮 かぼちゃペースト
22(火)	牛乳 お菓子 ごはん ピーマンの細切り炒め トマトのツナあえ 豆腐とあげのみそ汁 牛乳 いちごジャムケーキ	ミルク お菓子 ごはん ピーマンと鶏ひき煮 トマトのツナあえ 豆腐とほうれん草のみそ汁 ミルク いちごジャムホットケーキ	ミルク 全がゆ ピーマンと鶏ひき煮 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 豆腐ペースト トマトのとろとろ
23(水)	牛乳 お菓子 冷やしラーメン 青菜シュウマイ もも缶 牛乳 豆おにぎり	ミルク お菓子 冷やしうどん 鶏ひきシュウマイ風 パナナ ミルク 豆おにぎり	ミルク 野菜しらすうどん バナナ	ミルク 野菜しらすうどん すりりんご
24(木)	牛乳 お菓子 パン チキンナゲット ゆで野菜サラダ スープパスタ 牛乳 フルーツミックス	ミルク お菓子 パン 鶏ささみと野菜のケチャップ煮 ゆで野菜スープパスタ ミルクフルーツミックス	ミルク パンがゆ 豆腐とブロッコリー煮 キャベツとにんじん煮 小松菜スープ	ミルク パンがゆ ブロッコリーの豆乳煮 にんじんペースト
25(金)	牛乳 お菓子 カレーライス レタスサラダ フルーツヨーグルト 牛乳 くるくるあんこクレープ	ミルク お菓子 ごはん ミルクシチュー レタスとトマト煮 パナナヨーグルト ミルク 豆乳ホットケーキ	ミルク 全がゆ ミルクシチュー パナナヨーグルト	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー すりりんご
26(土)	豆乳ココア お菓子 てりやき野菜丼 マカロニサラダ チンゲン菜とあげのみそ汁 パイン缶 牛乳 クラッカーサンド	ミルク お菓子 鶏ささみと野菜のあんかけ丼 マカロニのあえもの チンゲン菜のみそ汁 パイン缶 ミルク ジャムサンド	ミルク 野菜がゆ チンゲン菜といものだし汁 りんご	ミルク にんじんがゆ さつまいものとろとろ すりりんご
27(日)				
28(月)	牛乳 お菓子 ごはん 白身魚のみそマヨ焼き じゃが芋の干切り炒め そうめん汁 オレンジ 牛乳 きな粉ドーナツ	ミルク お菓子 ごはん 白身魚の甘みそ煮 じゃが芋の干切り炒め そうめん汁 オレンジ ミルク きな粉ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 じゃが芋とピーマン煮 そうめん汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 ほうれん草ペースト すりりんご
29(火)	牛乳 お菓子 ごはん 肉じゃが・カレー味 白菜のりあえ 豆腐と卵のみそ汁 牛乳 わかめおにぎり	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみとじゃがいも煮 白菜のりあえ 豆腐と卵のみそ汁 ミルク わかめおにぎり	ミルク 全がゆ じゃがいもとにんじん煮 白菜としらす煮 豆腐のだし汁	ミルク 五分がゆ じゃがいもペースト 白菜としらす煮
30(水)	牛乳 お菓子 ごはん マーボー豆腐(キッズ) チンゲン菜の中 華風あえもの わかめスープ 牛乳 かぼちゃのもちもちパン	ミルク お菓子 ごはん 納豆マーボー チンゲン菜のあえもの わかめスープ ミルク ゆでかぼちゃ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 かぼちゃのとろとろ たまねぎとにんじんスープ	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり流し かぼちゃのとろとろ
31(木)	牛乳 お菓子 チーズサンドパン ポークビーンズ ブロッコリーの三色サラダ フルーツカクテル 牛乳 きな粉おはぎ	ミルク お菓子 チーズサンドパン 鶏ささみと大豆煮 ブロッコリーの三色あえ フルーツミックス ミルク きな粉おはぎ	ミルク パンがゆ じゃがいものトマト煮 ブロッコリーとにんじん煮 バナナ	ミルク パンがゆ じゃがいものトマト煮 ブロッコリーペースト すりりんご

子どもの食べる意欲を育む

子どもには、毎日の食事をしっかりと食べて欲しいものです。しかし低年齢の子どもには好き嫌いがあつたり、その日の気分で食べてくれないこともあり、なかなか大人の思い通りにはいきません。今回は、子どもの食べる意欲を育むために大切な3つのことをお伝えします。



1・生活リズムを整える

食事は、機嫌が良くお腹がすいた状態でのるのがベスト。子どもの場合、生活のリズムの起点になるのは睡眠です。決まった時間に寝て起きて、朝食はしっかりと目覚めてから食べ、日中は体を使って元気に遊ぶ、お腹のすきを感じることができる生活リズムが理想です。お腹がすけば、子どもは自然に意欲的に食べることができます。

2・食事環境を整える

・食事に向けて気持ちを切り替えるルーティンをつくりましょう

子どもは、言葉を理解して行動したり、気持ちを切り替えることが苦手です。食べる意欲を持たせるためには、食事の前の行動を定型化することが効果的です。



トイレに行く 手を洗う エプロンをつける あいさつをする

・子どもが食事に集中できる環境をつくりましょう

子どもは気になることがあると、気がそれて食事を進めることができなくなってしまう。環境を整えて食事に集中させてあげることが大切です。

・食事は楽しい！と思える環境づくりを心がけましょう

周囲の大人の行動は、子どもの食環境に大きな影響を与えます。乳幼児期は将来に向けていろいろなものを楽しんで食べていくためのほんのはじまり。子どもにとって快く、楽しい食事であることを最優先にし、おらかな気持ちで子どもと一緒に食事を楽しみましょう。

3・子どもの成長に合わせる

・子どもが苦手な味はゆっくり練習しましょう

人は生まれながらに、生きるために有益な「甘味・うま味・適度な塩味」を好みます。その一方で、「苦み」や「酸味」は毒や腐敗のシグナルとして、本能的に避けようとする。子どもが苦手なものを「嫌いだから食べない」と決めつけず、繰り返し食べる練習ができるように、工夫しながら提供しましょう。

・初めての食材や料理は食べ慣れた味にしましょう

だし

ケチャップ



食べ慣れた味・風味にする

食べ慣れた料理に加える