



令和6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(木)	牛乳 パン 鮭のカレーピカタ キャベツサラダ 野菜コーン スープ みかん缶 牛乳 豆おにぎり	ミルク パン 鮭のムニエル キャベツのあえもの 野菜 コーンスープ みかん缶 ミルク 豆おにぎり	ミルク パンがゆ 鮭のとろと ろ煮 キャベツとにんじん煮 豆乳とほうれん草のスープ りんご	ミルク パンがゆ 白身魚のと ろとろ煮 にんじんペースト すりりんご
2(金)	牛乳 ごはん 豚肉のすき焼 き風煮 にんじんとツナの炒 めもの いもと青菜のみそ汁 牛乳 フルーツヨーグルト	ミルク ごはん 鶏ささみと野 菜煮 にんじんとツナの卵とじ いもと青菜のみそ汁 ミルク フルーツヨーグルト	ミルク 全がゆ 鶏ささみと野 菜煮 にんじんとチンゲン菜 煮 さつまいものだし汁	ミルク 五分がゆ しらすと野 菜煮 さつまいもペースト
3(土)	豆乳ココア ごはん 鶏肉のご まみそ焼き パスタサラダ こ まつな汁 パイン缶 牛乳 ジャムサンド	ミルク ごはん 鶏ささみとた まねぎのみそ煮 パスタとキャ ベツのあえもの こまつな汁 バナナ ミルク ジャムサンド	ミルク 全がゆ 鶏ひきとたま ねぎ煮 キャベツときゅうりの とろとろ こまつなのだし汁 バナナ	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり 流し 小松菜ペースト すりりんご
4(日)				
5(月)	牛乳 ごはん 赤魚の煮つけ ブロッコリーの白あえ なすと たまねぎのみそ汁 キウイフ ルーツ 牛乳 ミルクパン	ミルク ごはん 白身魚の煮つ け ブロッコリーと豆腐のあえ もの なすとたまねぎのみそ 汁 りんご ミルク ミルクパン	ミルク 全がゆ 白身魚のだし 煮 ブロッコリーと豆腐煮 な すとたまねぎの汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚の だし煮 ブロッコリーペースト すりりんご
6(火)	牛乳 ごはん 鶏肉とじゃがい も煮 春雨のマヨネーズサラ ダ 豆腐とチンゲン菜のみそ 汁 オレンジ 牛乳 きな粉お	ミルク ごはん 鶏ささみとじゃ がいも煮 春雨と野菜のあえ もの 豆腐とチンゲン菜のみ そ汁 オレンジ ミルク きな粉	ミルク 全がゆ にんじんと じゃがいも煮 きゅうりとたま ねぎのとろとろ 豆腐のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のとろ とろ じゃがいもペースト すりりんご
7(水)	牛乳 キッズビビンバ 青菜と ビーフンスープ 豆乳フルーツかんでん 牛乳 蒸しパン	ミルク ビビンバ風ごはん 青 菜とビーフンスープ フルーツヨーグルト ミルク 蒸しパン	ミルク 野菜しらすがゆ チン ゲン菜のスープ バナナヨーグルト	ミルク 野菜しらすがゆ チン ゲン菜ペースト すりりんご
8(木)	牛乳 ごはん ごぼうの柳川 風煮 ポテトサラダ もやしと あげのみそ汁 もも缶 牛乳 簡単チーズケーキ	ミルク ごはん 鶏ひきと野菜 の卵とじ コロコロポテト もや しのみそ汁 りんご ミルク ヨーグルトホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜 煮 じゃがいもときゅうりのとろ とろ ほうれん草のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚と野 菜煮 じゃがいもペースト すりりんご
9(金)	牛乳 ごはん 鶏肉のごまのから 揚げ チンゲン菜の中華あ え 小松菜となめこのみそ汁 すいか 牛乳 五平餅	ミルク ごはん 鶏ささみと野菜 煮 チンゲン菜と卵あえ 小松 菜となめこのみそ汁 すいか ミルク 五平餅	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜 煮 チンゲン菜とにんじん煮 小松菜のだし汁 すいか	ミルク 五分がゆ しらすと野 菜のとろとろ 小松菜ペースト すいか
10(土)	牛乳 ごはん 豆腐の五目焼 き ブロッコリーのマヨネーズ あえ キャベツのみそ汁 パイ ン缶 牛乳 ホットケーキ	ミルク ごはん 豆腐の五目 焼き ブロッコリーのあえもの キャベツのみそ汁 バナナ ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 ブロッコリーのあえもの キャ ベツのみそ汁 バナナ	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり 流し ブロッコリーペースト すりりんご
11(日)	<山の日>			
12(月)	<振替休日>			
13(火)	牛乳 ブルコギ丼 いんげん のごまマヨネーズあえ コーン とわかめスープ もも缶 牛乳 かぼちゃのもちもちパン	ミルク 鶏ひきと野菜のあん かけ丼 いんげんとにんじん 煮 コーンとわかめスープ りんご ミルク ゆでかぼちゃ	ミルク 白身魚がゆ かぼちゃ スープ りんご	ミルク 白身魚がゆ かぼちゃ スープ すりりんご
14(水)	豆乳ココア 肉みそうどん さ つまいものサラダ パイン缶 牛乳 鮭・チーズおにぎり	ミルク 肉みそうどん さつま いものあえもの りんご ミルク 鮭・チーズおにぎり	ミルク 鶏ひきと野菜うどん さつまいもときゅうりのとろとろ りんご	ミルク しらす野菜うどん さつ まいもペースト すりりんご
15(木)	牛乳 カレー風味のトマトライ ス 豆腐と卵のスープ バナナ 牛乳 ココアケーキ	ミルク トマトシチューライ ス 豆腐と卵のスープ バナナ ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひき野菜の トマト煮 豆腐とほうれん草の スープ バナナ	ミルク 五分がゆ 野菜のトマ ト煮 豆腐のとろとろ すりりんご
16(金)	牛乳 ごはん なすとピーマン のみそ炒め 白菜ののりあえ そうめん汁 みかん缶 牛乳 蒸しパン	ミルク ごはん なすとピーマ ンのみそ煮 白菜ののりあえ そうめん汁 みかん缶 ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ なすとピーマ ン煮 白菜としらす煮 そうめ ん汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白菜としら す煮 ほうれん草ペースト すりりんご
17(土)	牛乳 さけの香り丼 炒り豆腐 キャベツとえのきのみそ汁 もも缶 牛乳 いちごジャム蒸しパン	牛乳 さけの香り丼 炒り豆腐 キャベツとえのきのみそ汁 も も缶 牛乳 ジャムパン	ミルク さけがゆ 豆腐とにん じん煮 キャベツとたまねぎの だし汁 りんご	ミルク 青菜がゆ 豆腐のすり 流し キャベツペースト すりりんご
18(日)				
19(月)	牛乳 ごはん 白身魚のカ レー焼き キャベツとちくわの あえもの かぼちゃとごぼうの みそ汁 キウイフルーツ 牛乳 のりおにぎり	ミルク ごはん 白身魚と野菜 煮 キャベツとにんじんのだし 煮 かぼちゃのみそ汁 バナナ ミルク のりおにぎり	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜 煮 キャベツとにんじんのだし 煮 かぼちゃのみそ汁 バナナ	ミルク 五分がゆ 白身魚と野 菜煮 かぼちゃペースト すりりんご



日付	完了期	後期	中期	初期
20(火)	豆乳ココア ごはん ポークチャップ じゃがいもとピーマンのきんぴら キャベツと青菜のみそ汁 パイン缶 牛乳 煮豆蒸しパン	ミルク ごはん 鶏ささみと野菜のケチャップ煮 じゃがいもとピーマン煮 キャベツと青菜のみそ汁 りんご ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 じゃがいもとピーマン煮 キャベツと青菜のみそ汁 りんご	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 じゃがいもペースト すりりんご 
21(水)	牛乳 チャーハン パンパン ジー わんたんスープ パナナ 麦茶 ヨーグルト ビスケット	ミルク チャーハン 鶏ささみと きゅうりあえ わんたんスープ パナナ ミルクヨーグルト	ミルク にんじんがゆ きゅうりと トマトのとろとろ 白菜と豆腐のスープ パナナ	ミルク にんじんがゆ 豆のとろとろ 白菜ペースト すりりんご
22(木)	牛乳 ジャムパン 鶏肉と大豆のケチャップ煮 ゆで野菜サラダ フルーツミックス 牛乳 菜飯ごまおにぎり	ミルク ジャムパン 鶏ささみと野菜のトマト煮 ゆで野菜 フルーツミックス ミルク 青菜おにぎり	ミルク パンがゆ 鶏ひきと野菜のトマト煮 キャベツとブロッコリー煮 パナナ	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜のトマト煮 ブロッコリーペースト すりりんご
23(金)	牛乳 ごはん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 はるさめの酢のもの 大根ともやしのみそ汁 もも缶 牛乳 お好み焼き	ミルク ごはん 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 はるさめのあえもの 大根ともやしのみそ汁 りんご ミルク 野菜のお好み焼き風	ミルク 全がゆ 豆腐とじゃがいも煮 きゅうりとにんじんのとろとろ 大根のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のとろとろ にんじんペースト すりりんご
24(土)	豆乳ココア てりやき野菜丼 トマトのツナあえ 豆腐とえんどうのみそ汁 パナナ 牛乳 揚げいも	ミルク 鶏ささみと野菜のあんかけ丼 トマトのツナあえ 豆腐とえんどうのみそ汁 パナナ ミルク ゆでいも	ミルク 野菜がゆ トマトときゅうりのとろとろ 豆腐のだし汁 パナナ 	ミルク 野菜がゆ 豆腐のとろとろ トマトペースト すりりんご
25(日)				
26(月)	牛乳 ごはん 白身魚のフリッター きゅうりといり卵のサラダ 大根と厚揚げのみそ汁 パイン缶 豆乳ココア ヨーグルト	ミルク ごはん 白身魚のムニエル ゆうりといり卵のあえ 大根と豆腐のみそ汁 りんご ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 きゅうりとにんじん煮 大根と豆腐のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 大根ペースト すりりんご
27(火)	牛乳 ごはん 豚肉炒め かぼちゃのごまマヨネーズ 豆腐としめじのみそ汁 みかん缶 牛乳 じゃがいもチーズお焼き	ミルク ごはん 鶏ささみと野菜のあんかけ かぼちゃとブロッコリーあえ 豆腐としめじのみそ汁 みかん缶 ミルク じゃがいもチーズお焼	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜のとろとろ かぼちゃとブロッコリー煮 豆腐のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 かぼちゃペースト すりりんご
28(水)	牛乳 ごはん マーボ-豆腐 もやしとわかめ中華あえ じゃがいもとのりのスープ 牛乳 豆乳カスタードクレープ	ミルク ごはん マーボ-豆腐 もやしとわかめのあえもの じゃがいもとのりのスープ ミルク カスタードクリームパン	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜のとろとろ にんじんとキャベツ煮 じゃがいものスープ	ミルク にんじんがゆ 豆腐のすり流し じゃがいもペースト
29(木)	牛乳 わかめごはん 納豆ポール チーズおかかあえ 豆腐と切干大根のみそ汁 キウイフルーツ 牛乳 2色かんてん	ミルク わかめごはん 納豆バーグ チンゲン菜のあえもの 豆腐と切干大根のみそ汁 りんご ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 納豆と野菜煮 チンゲン菜とにんじん煮 豆腐と大根のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 チンゲン菜ペースト すりりんご
30(金)	牛乳 カレーライス ブロッコリーとトマトのサラダ フルーツヨーグルト 牛乳 クラッカーサンド	ミルク ミルクシチューライス ブロッコリーとトマトあえ フルーツヨーグルト ミルク ジャムパン	ミルク 野菜がゆ 鶏ささみと野菜煮 ブロッコリーとトマト煮 パナナヨーグルト	ミルク 野菜がゆ ブロッコリーペースト すりりんご
31(土)	豆乳ココア ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 キャベツのごまマヨネーズあえ 豚ひきとなすのみそ汁 オレンジ 牛乳 きな粉おはぎ	ミルク ごはん 凍り豆腐の卵とじ キャベツとにんじんあえ 鶏ひきとなすのみそ汁 オレンジ ミルク きな粉おはぎ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 キャベツとにんじん煮 なすのだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり流し キャベツペースト すりりんご

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れるものです。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さ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ると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「に」や「り」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、「と」決めつけず、大きさを変えたり、つぶしたりすることで食べられることが多くあります。

★聴覚、耳で聞く

食べた時に耳に響く音も、おいしさの要因のひとつです。また、食事の大人の声掛けも、小さな子どもにとっては、食事に集中し、楽しく食べるために、大切なことです。

★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」「苦み」は敬遠しがち。小さな頃から、酸味と苦み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。

