

1 月 給 食 献 立 表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	全員3時のおやつ
1	日			
2	月			
3	火			
4	水	牛乳 クラッカー	白飯・コーンシチュー・大根のごま塩サラダ	牛乳 バナナロールパン
5	木	牛乳 ビスケット	白飯・豚肉のマーメレード炒め・切り干し大根サラダのっぺい汁	牛乳 おふラスク ☆
6	金	牛乳 ジャムサンド	白飯・煮魚・ひじきの炒め煮・金時煮豆・果物	牛乳 きな粉クッキー ☆
7	土	牛乳 せんべい	肉うどん 果物	牛乳 クラッカー
8	日			
9	月			
10	火	牛乳 ビスケット	もち入り七草がゆ・豚肉の生姜炒め・冬野菜の和え物・果物	牛乳 さつま芋ようかん ☆
11	水	牛乳 クッキー	赤飯・のり入りコロッケ・マカロニサラダ・野菜スープミニゼリー	牛乳 チーズ クラッカー
12	木	牛乳 せんべい	白飯・五目煮・青菜のお浸し・焼きししゃも・果物	牛乳 ぜんざい ☆
13	金	牛乳 焼きいも	白飯・ぶりの照り焼き・七福なます・黒豆・かきたま汁	牛乳 シュガートースト ☆
14	土	牛乳 クラッカー	味噌ラーメン 果物	牛乳 おかき
15	日			
16	月	牛乳 ビスケット	白飯・ミートローフ・スパゲティソース・カリフラワーの甘酢和え	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ☆
17	火	牛乳 カステラ	白飯・牛肉のオイスターソース炒め・ひじきサラダ豆腐のみそ汁・ミニゼリー	お茶 おかかおにぎり ☆
18	水	牛乳 クッキー	白飯・魚の西京焼き・小松菜とツナの和え物・お麩のすまし汁果物	牛乳 お好み焼き ☆
19	木	牛乳 クラッカー	ちりめんごはん・豚肉と大根の中華煮ジャーマンポテト・果物	牛乳 マカロニあべかわ ☆
20	金	牛乳 せんべい	白飯・高野豆腐のオランダ煮・野菜のツナサラダ具たくさんスープ	牛乳 クッキー
21	土	牛乳 ビスケット	親子丼・果物	牛乳 クラッカー
22	日			
23	月	牛乳 クラッカー	白飯・鶏肉の塩こうじ焼き・彩野菜の和え物・かぶのみそ汁	牛乳 キッシュ ☆
24	火	牛乳 せんべい	白飯・魚のちゃんちゃん焼き・けんちん汁ポイルブロッコリー	牛乳 さつま芋とりんごのきんとん☆
25	水	牛乳 クッキー	白飯・五目汁・白菜のごま和え・納豆・果物	牛乳 マフィン ☆
26	木	牛乳 焼きいも	ハヤシライス・パインサラダ・ゆで卵	牛乳 肉まん ☆
27	金	牛乳 ビスケット	白飯・揚げ餃子・焼きビーフン・もずくスープ・果物	牛乳 せんべい
28	土	牛乳 クラッカー	クリームスパゲティ・きゅうりの磯和え・果物	牛乳 クッキー
29	日			
30	月	牛乳 クッキー	麻婆丼・ナムル・わかめスープ・果物	牛乳 甘納豆蒸しパン ☆
31	火	牛乳 カステラ	白飯・豚汁・土佐酢和え・ししゃものみりん干し	牛乳 ブラウニー ☆

☆印は手作りおやつです。

子どもの食事支援のコツ

幼児期は、自我の芽生えもあり、食の悩みが多く表れる時期です。「偏食」「むら食い」「遊び食べ」「食べるのに時間がかかる」などは、ほとんどの子どもに起こること。

あまり無理をせず、ゆったりとした気持ちで向き合うことが大切です。子どもの心身の発達に合わせて、無理なく食べられるように工夫しましょう。

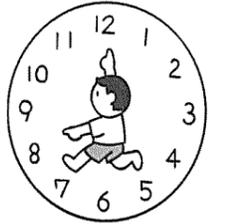
●触れる機会を増やす

子どもは、赤ちゃんの時に、様々なものを口に入れて舐めて感覚を得たように、食品や料理に対しても、見て、触って、口に入れて、味、風味、食感などを確かめています。子どもが、口から出したり、嫌がった時点で「食べない!」と決めつけて遠ざけるのは禁物です。たとえ、食べなくても、目にする回数が多ければ多いほど好感度はアップします。触れる機会を増やして抵抗感を減らし、嗜好性を高めましょう。

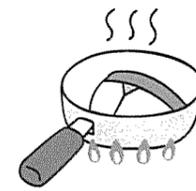
●食事のリズムをつくる

子どもが小食だったり、食事に時間がかかる時には、食事に直接関係があることが気になりがちですが、生活をトータルで見ると、悩みの解消につながる場合があります。

食事は、毎食おおよそ決まった時間に食べられるように準備し、「体を動かして遊ぶ→トイレ→手洗い→食卓に座る→エプロンをつける」といった流れを大切に、食事は20～30分ぐらいで終わられると良いでしょう。



●調理の工夫で無理なく食べる



魚は煮るより焼く



油でコーティング

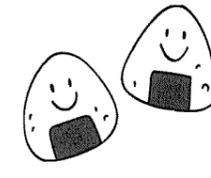


食べ慣れた甘い食材と合わせる

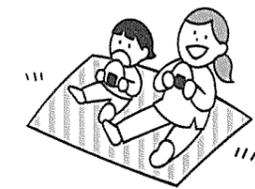
●ちょっとした工夫で食べる意欲を高める



盛り付け量を減らす



擬人化する



食べる環境を変えてみる

(参考: アドムわんぱくだより)

1月献立から 小松菜とツナの和え物 (4人分)

(材料)
小松菜 180g
もやし 60g
ツナ缶 50g
しょうゆ 小さじ1

(作り方)
① 小松菜、もやしを茹で、食べやすく切る。
② ①を、ツナ缶、しょうゆで和える。

オイル漬けのツナ缶を使うと、油でコーティングされ野菜が食べやすくなります。