

7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	土	牛乳 クラッカー	和風スパゲティー・果物	牛乳 せんべい
2	日			
3	月	牛乳 おかき	白飯・鶏ごぼう汁・きゅうりとわかめの酢の物 ししゃもの味醂干	牛乳 チーズパインサンド ☆
4	火	牛乳 カステラ	わかめごはん・海鮮餃子・春雨サラダ・冬瓜スープ ミニゼリー	牛乳 小魚 ビスケット
5	水	牛乳 クッキー	白飯・魚の南蛮漬け・和風サラダ・豆腐のすまし汁・果物	牛乳 お好み焼き ☆
6	木	牛乳 せんべい	白飯・豆腐とツナのハンバーグ・スパゲティーソテー 天の川そうめん汁・七夕ゼリー	牛乳 きな粉クッキー ☆
7	金	牛乳 クラッカー	白飯・夏野菜のそぼろ煮・切干大根サラダ・野菜スープ・果物	牛乳 パナナロール
8	土	牛乳 ビスケット	豚丼・キャベツの磯和え・果物	牛乳 クラッカー
9	日			
10	月	牛乳 せんべい	白飯・グリルチキン・ラタトゥイユ・じゃが芋スープ・果物	牛乳 人参ゼリー ☆
11	火	牛乳 ジャムサンド	菜めし・肉じゃが・彩野菜のゴマ和え・果物	牛乳 あべかわ団子 ☆
12	水	牛乳 クッキー	白飯・魚のマヨネーズ焼き・五目和え・豆乳汁	お茶 フルーチェ ☆
13	木	牛乳 ビスケット	白飯・酢豚・中華サラダ・ミニゼリー	牛乳 チーズ クラッカー
14	金	牛乳 せんべい	白飯・マーボー豆腐・焼きししゃも・ナムル・果物	牛乳 小倉パン ☆
15	土	牛乳 おかき	冷麺・果物	牛乳 クッキー
16	日			
17	月			
18	火	牛乳 クッキー	白飯・豆腐の中華煮・小松菜とツナの和え物・果物	牛乳 お麩ラスク ☆
19	水	牛乳 果物	白飯・魚のムニエルトマトソースがけ・冬瓜サラダ もずくスープ	牛乳 チーズケーキ ☆
20	木	牛乳 ビスケット	白飯・豚肉とキャベツのオイスターソース炒め・ナスの煮びたし みそ汁・ミニゼリー	牛乳 アイス
21	金	牛乳 クラッカー	カレーライス・フレンチサラダ・ゆで卵・果物	牛乳 とうもろこし ☆
22	土	牛乳 せんべい	焼きそば・果物	牛乳 クッキー
23	日			
24	月	牛乳 おかき	白飯・鶏肉の中華風照り煮・華風和え・にら玉汁・果物	お茶 青菜おにぎり ☆
25	火	牛乳 ビスケット	白飯・鮭の塩焼き・カラフルピーマン・金時煮豆 コーンスープ	牛乳 スイカ ☆
26	水	牛乳 せんべい	梅ごはん・鶏肉の竜田揚げ・春雨サラダ・わかめスープ ミニゼリー	牛乳 スノーキパン
27	木	牛乳 カステラ	白飯・高野豆腐の卵とじ・きゅうりの酢の物・オクラ納豆・果物	牛乳 なすゼリー ☆
28	金	牛乳 クラッカー	白飯・豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ・かぼちゃのみそ汁・果物	お茶 黄桃ヨーグルト ☆
29	土	牛乳 クッキー	弁当持参	牛乳 せんべい
30	日			
31	月	牛乳 ビスケット	白飯・夏野菜の豆乳ミートグラタン・ゴマ塩サラダ コーンとウインナーのスープ・果物	牛乳 焼きビーフン ☆

☆印は手作りおやつです。

子どもと食事づくりを楽しみましょう

小さな子どもにとって、色が鮮やかで、形の違う食材は、とても魅力的。実際に触れたり、食事づくりに参加することは、食べる意欲の向上につながります。「何を食べるかを考えること」から「食事の片付け」まで、子どもの成長に合わせて、できることを楽しみながらやってみましょう。

●食事づくりに参加するメリット

✓食への関心が高まります

子どもにとって「食事づくり」は、五感を刺激する魅力的な行為。料理を食べるまでのさまざまな体験を通して食への関心は自然に高まります。

✓苦手な食べ物が少なくなります

人は、苦手な食べ物でも、「繰り返し食べること」で、おいしいと感じるようになりますが、「繰り返し見ること」だけでも効果があります。目にする頻度が高いと、苦手な感情は自然にやわらぎます。いろいろな食材を見て、触れることで、いつの間にか好き嫌いなく、何でもおいしく食べることができるようになります。

✓子どもの自己効力感が高まります

自己効力感とは、「自分ではできる！」という感覚です。小さな赤ちゃんが、周囲の大人に、「すごいね～」と褒められた時に、自分で拍手することがあります。幼児期になると、課題をクリアした時の満足感ほさらにアップ！子どもは、成功体験を積み重ねることで、さまざまなことに挑戦したり、がんばることができるようになります。食事づくりは、子どもが「やればできる！」の経験を積む絶好の機会です。

●お手伝いははじめる年齢は？

お手伝いの開始時期は、子どもが食事づくりに関心を持った時が最適です。まずは、食事づくりをしている姿を見せるようにしましょう。そして関心を示したところで、お手伝いスタート！



●子どもにできるお手伝いは？

内容は子どもの成長に合わせてみましょう。子どもが関わると、時間がかかるだけでなく、後片付けも大変になることもありますが、そこはグッと我慢。一緒に楽しみましょう。

炊飯器や電子レンジのボタンを押す	水を入れたボウルで、トマトのへたをとり洗う	サラダの「レタス」や「のり」をちぎる	卵の殻をむく
材料をビニール袋に入れて手でこねる	納豆を箸で混ぜる	机をふき、お箸を並べる	食器を運ぶ

(参考：アダムわんぱくだより)



お麩ラスク

子どもたちに人気のおやつです！！
簡単で美味しいです。

【材料】

- ・お麩・・・・・・・・・・・・40g
- ・グラニュー糖・・・・・・・・40g
- ・バター・・・・・・・・・・・・40g

【作り方】

- ① オーブンを180℃に温めておく。
- ② 鍋でバターを溶かしお麩に絡める。
- ③ 2にグラニュー糖をまぶす。
- ④ オーブンで焼いたら完成。