

9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	金	牛乳 クッキー	白飯・豆腐のカレー煮・ヨーグルトサラダ・ミニトマト	牛乳 あんこパイ ☆
2	土	牛乳 クラッカー	きのこスパゲティー・キャベツの磯和え・果物	牛乳 せんべい
3	日			
4	月	牛乳 ビスケット	白飯・みそけんちん汁・切干大根サラダ・味付けのり・果物	牛乳 マカロニあべかわ ☆
5	火	牛乳 せんべい	白飯・魚の照り焼き・キャベツとひじきの和え物・みそ汁・果物	牛乳 焼きそば ☆
6	水	牛乳 クッキー	鮭ごはん・れんこんコロケ・マカロニサラダ わかめスープ・ミニゼリー	牛乳 チーズ おかき
7	木	牛乳 クラッカー	白飯・うま煮・なすときゅうりの小町和え・焼きししゃも・果物	牛乳 ツナコーントースト ☆
8	金	牛乳 果物	白飯・ハムエッグ・冬瓜サラダ・ミネストローネ	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ☆
9	土	牛乳 おかき	ねぎ塩豚丼・きゅうりの酢の物・果物	牛乳 クッキー
10	日			
11	月	牛乳 ビスケット	白飯・ハヤシチュー・コールスローサラダ・ゆで卵	牛乳 人参ゼリー ☆
12	火	牛乳 せんべい	白飯・親子煮・ごまドレッシングサラダ・納豆・果物	牛乳 メロンパン風 ☆
13	水	牛乳 クッキー	白飯・魚のちゃんちゃん焼き・粉ふき芋・吉野汁・果物	お茶 梅おにぎり ☆
14	木	牛乳 クラッカー	白飯・高野豆腐のオランダ煮・野菜ときのこの和え物 もずくスープ・ミニゼリー	牛乳 クッキー
15	金	牛乳 ジャムサンド	白飯・豚肉の南部焼き・ポテトサラダ 具たくさんスープ・果物	牛乳 チヂミ ☆
16	土	牛乳 ビスケット	肉うどん・果物	牛乳 クラッカー
17	日			
18	月			
19	火	牛乳 せんべい	白飯・すき焼き煮・小松菜のおかか和え・トマト・果物	牛乳 米粉のモチモチケーキ ☆
20	水	牛乳 クッキー	そぼろ丼・おじゃがとじゃこのおかか和え・にら玉汁	牛乳 かぼちゃパイ ☆
21	木	牛乳 カステラ	白飯・魚の竜田揚げ・土佐酢和え・のっぺい汁・ミニゼリー	牛乳 チーズ クラッカー
22	金	牛乳 ビスケット	わかめご飯・グリルチキン・ひじきの炒め煮・なすのみそ汁・果物	牛乳 マフィン ☆
23	土			
24	日			
25	月	牛乳 クラッカー	白飯・厚揚げの和風あんかけ・キャベツとツナの和え物 カレースープ・果物	牛乳 きなこクリームサンド ☆
26	火	牛乳 せんべい	白飯・肉じゃが・野菜のゴマ和え・ししゃもの味醂干し・果物	牛乳 お麩ラスク ☆
27	水	牛乳 おかき	白飯・魚のみそ煮・大徳和え・すまし汁・果物	牛乳 アーモンドクッキー ☆
28	木	牛乳 ビスケット	白飯・とんかつ・グリーンサラダ・きのこのみそ汁・ミニゼリー	牛乳 小魚 せんべい
29	金	牛乳 ジャムサンド	白飯・ミートローフ・春雨サラダ・じゃが芋のスープ・果物	牛乳 三色団子 ☆
30	土	牛乳 クッキー	ぶっかけうどん・キャベツのゴマ和え・果物	牛乳 クラッカー

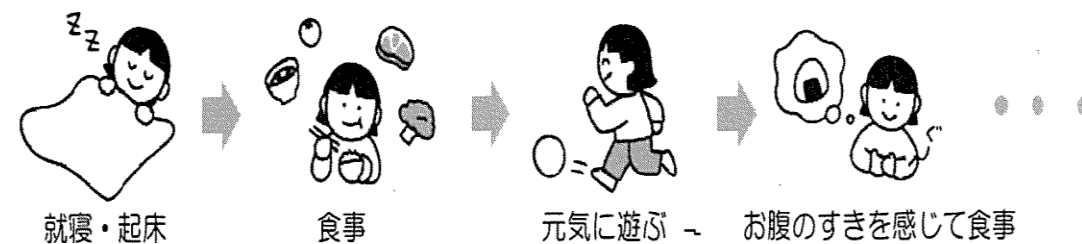
☆印は手作りおやつです。

子どもの食べる意欲を育もう

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。子どもの食べる意欲を育むために大切なことをお伝えします。

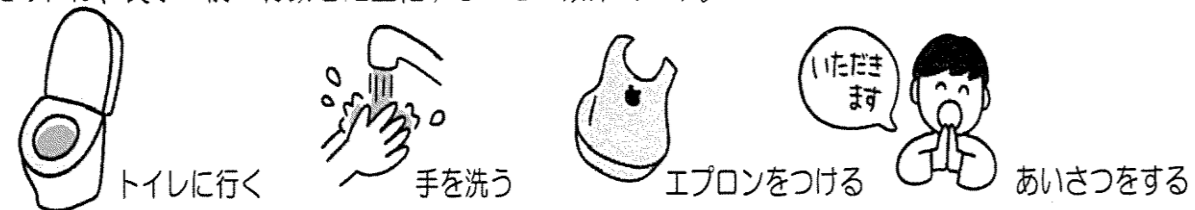
●生活のリズムを整えましょう

食事は、機嫌が良くお腹がすいた状態でするのがベスト。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、日中は体を動かして元気に遊ぶ。お腹のすきを感じることが出来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。



●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。



●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います。環境を整えて食事に集中させてあげることが大切です。



●食べ物に触れる機会を増やしましょう

「見れば見るほど好きになる」というように、触れる機会が多ければ多い程、抵抗感は減り、嗜好性は高まります。毎日の生活の中で、見たり、実際に触れたりすることで子どもの食への関心は高まります。

