

※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者) 栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ(午前) (午後)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ(午前) (午後)	おもな材料(昼食)			
			赤	黄	緑				赤	黄	緑	
1	麦ごはん 鶏肉みそ焼き トマト こんにゃくのソテー みそ汁 ネーブル	ロッククッキー ミルク	鶏肉 カマボコ 油あげ わかめ	米 小麦 カルライナス じゃが芋	五ネギ コンニャク 人参 コーン缶 小松菜 トマト ネーブル	17	おべんとうの日 ※ウーイの為家庭保育協力願	スナックパン ネーブル ミルク	旧盆(ウーイ)	白身魚 ひき割り納豆 わかめ	米 小麦 カルライナス	トマト 人参 キャベツ コーン缶 オクラ へちま ネーブル
2	あわごはん 豆腐ナゲット 昆布イリチー スティックきゅうり そうめん汁 スイカ	くずもち ミルク	豆腐 鶏ひき肉 卵 昆布 ツナ缶 ひじき	米 小麦 あわ そうめん	五ネギ 人参 かんにょう コンニャク きゅうり ネギ スイカ	18	麦ごはん 揚げ魚のケチャップあん 野菜炒め オクラ納豆 みそ汁 ネーブル	レモンラスク ミルク	白身魚 ひき割り納豆 わかめ	米 小麦 カルライナス	トマト 人参 キャベツ コーン缶 オクラ へちま ネーブル	
3	麦ごはん とうがんのそぼろ煮 マカロニサラダ ブロッコリー イナムルチ	乾パン ゼリー(小) ミルク	豚ひき肉 卵 豚肉 カスエラカマボコ	米 小麦 カルライナス マカロニ	五ネギ 人参 プロッコリー りんご バイン缶 レーズン きゅうり たけのこ	19	あわごはん 肉みそ豆腐 チーズ かぼちゃの煮物 鶏肉汁 スイカ	どらやき 乳酸菌飲料	厚揚げ 豚ひき肉 鶏肉 チーズ	米 小麦 あわ	玉ねぎ かぼちゃ しめじ 大根 しいたけ ネギ スイカ	
4	レタスごはん チキン照り焼き かぼちゃの煮物 きゅうりの甘酢 すまし汁 ネーブル	キャロットサンド ミルク	鶏フレーク 鶏肉 しらす干し 豆腐 わかめ	米 小麦	レタス 玉ねぎ かぼちゃ しめじ きゅうり すのきだけ ネギ ネーブル	20	もずくどんぶり トマトサラダ ゆし豆腐 ネーブル	はちやくみ りんご ミルク	もずく 豚ひき肉 ゆし豆腐	米 小麦	青ピーマン 赤ピーマン レタス きゅうり トマト コーン缶 ネギ ネーブル	
5	フィッシュカツカレー ヨーグルトサラダ わかめスープ	アップルぎょうざ ミルク	白身魚 Pヨーグルト わかめ	米 小麦 じゃが芋	人参 マンシュール へちま ピーマン なす バナナ みつば	22	麦ごはん 豚肉ビビンバ きゅうりの中華風 すまし汁 スイカ	ゴマクッキー ミルク	豚肉 納めし豆腐	米 小麦	小松菜 もやし 人参 きゅうり しいたけ たけのこ ネギ スイカ	
6	麦ごはん 麻婆豆腐 スライストマト みそ汁 パナナ	はちやくみ ネーブル ミルク	豆腐 豚ひき肉 わかめ 油揚げ	米 小麦	しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ トマト とうが バナナ	23	ロールパン 豆腐ハンバーグ コーンサラダ パンプキンスープ パナナ	青菜おにぎり チーズ ほうじ茶	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン 豆腐	米 小麦 じゃが芋	玉ねぎ ピーマン コーン缶 キャベツ きゅうり かぼちゃ 人参 バナナ	
8	麦ごはん 魚のコーン風味焼き 人参シリシリー もずくの酢物 みそ汁 ネーブル	ジャムサンド ミルク	白身魚 豚肉 卵 もずく 油揚げ	米 小麦 カルライナス	人参 もやし きゅうり へちま ネギ ネーブル	24	あわごはん 沖縄風煮つけ トマトサラダ みそ汁 ネーブル	ゴマ菓子 ミルク	豚肉 厚揚げ 昆布 わかめ	米 小麦 あわ	とうが しめじ 人参 レタス きゅうり トマト なす ネーブル	
9	肉みそスパゲティ コーンサラダ すまし汁 バナナ	わかめおにぎり ミルク	豚ひき肉 豆腐	スパゲティ 食パン	もやし GP 人参 五ネギ コーン缶 プロッコリー きゅうり しいたけ	25	おべんとう会	ココア蒸しパン ミルク	鶏肉 ゆし豆腐 あおさ ツナ缶 わかめ	米 小麦 じゃが芋	赤ピーマン 枝豆 人参 キャベツ コーン缶 ネギ ネーブル	
10	麦ごはん 豚肉の角煮風 きんぴらごぼう マッシュポテト みそ汁 ネーブル	人参クラッカー ミルク	豚ばら肉 竹小町 わかめ	米 小麦 カルライナス	レタス ごぼう 人参 コンニャク ニラ 枝豆 しめじ ネーブル	26	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 春雨の中華炒め プロッコリー添え みそ汁	パースデーケーキ ミルク	鶏肉 豚肉 油揚げ わかめ	米 小麦 じゃが芋 春雨	人参 たけのこ キャベツ しめじ プロッコリー ニラ ネーブル	
12	へちまどんぶり パンプキンサラダ アーサー入りゆし豆腐 スイカ	ゴマ風味焼き菓子 ミルク	鶏ひき肉 あおさ ゆし豆腐	米 小麦 じゃが芋	人参 五ネギ しめじ へちま ニラ かぼちゃ ネギ スイカ	27	磯ごはん ポイルウィンナー 野菜炒め ゆし豆腐 ネーブル	星たべよ りんご ミルク	ウィンナー ゆし豆腐 あおさ ツナ缶 わかめ	米 小麦 じゃが芋	赤ピーマン 枝豆 人参 キャベツ コーン缶 ネギ ネーブル	
13	ハヤシライス スティックきゅうり みそ汁 ネーブル	ぼたぼた焼き りんご ミルク	鶏肉 油揚げ わかめ	米 小麦	五ネギ 人参 コーン缶 マンシュール GP きゅうり ネギ ネーブル	29	あわごはん 魚のコーン風味焼き 人参シリシリー きゅうりの甘酢 みそ汁 ネーブル	揚げパン ミルク	白身魚 豚肉 わかめ 豆腐	米 小麦 あわ	クリームコーン 人参 プロッコリー もやし きゅうり とうが ネギ ネーブル	
15	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 ゴマじゃが かき卵汁 ネーブル	スティック揚げ菓子 ミルク	豚肉 ひじき 卵 大豆	米 小麦 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 コンニャク ニラ えのきだけ 小松菜 ネーブル	30	沖縄そば かぼちゃサラダ フルーツヨーグルト	いなり寿司 塩きゅうり ミルク	豚肉 カマボコ 昆布 卵 Pヨーグルト	米 小麦	山菜 かぼちゃ バナナ みかん缶 バイン缶 りんご レーズン きゅうり	
16	キーマカレー きゅうりの中華風 すまし汁 ネーブル	はちやくみ オレンジゼリー(小) ミルク	ひき肉 納めし豆腐 わかめ	米 小麦 じゃが芋	五ネギ コーン缶 人参 トマト缶 GP ピーマン きゅうり たけのこ	31	麦ごはん ロースチキン ひじきの五目煮 みそ汁 小松菜のおひたし スイカ	鉄分ウエハース アイスクリーム 野菜の日	鶏肉 ちくわ 大豆 豆腐	米 小麦 カルライナス	玉ねぎ 人参 こんにゃく ニラ 小松菜 へちま ネギ スイカ	

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。  
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。  
★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。  
★ 8/17(水)はウーイの為、家庭保育または弁当持参でご協力をお願いします。



平成28年 8月号



(作成者) 栄養士 野原正子

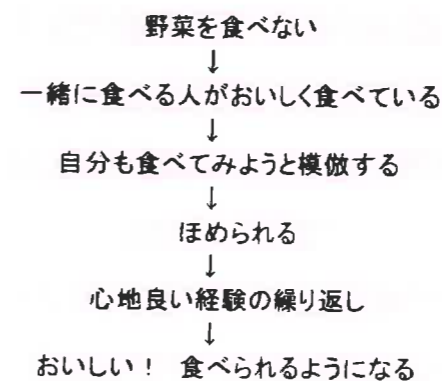
## 偏食・小食・野菜嫌い どうして?

《野菜の日：8月31日》

野菜は、苦みや酸味があり、幼少期は、すんなりなんでも食べてくれることは少ないですね。苦みや酸味は、人間の味覚や嗜好の発達としては、あとから獲得されるものになっています。離乳食でよく食べていたものを食べなくなったりするのは、感知しなかった味覚を感知できるようになったからです。つまり味覚が発達した証拠なのです。野菜をおいしく食べられるようになるには、大人の関わりがとて大切です。

### “野菜がおいしい！！”を育てましょう。

味覚や嗜好はじっくり時間をかけて、だんだん発達していきます。個人差があり、また大人との関わりが発達を促します。



### 野菜が大好きになる工夫

- 生野菜より、まずは煮たり茹でたりで挑戦。
- だしをきかせて、味つけは薄味で。
- 食べやすい調理で。…やわらかめに煮たり、とろみをつけて舌触りよく。
- 一番おいしい旬の野菜を食べましょう。
- 味つけを変えてみましょう。…ごま、カレー、マヨネーズ、ケチャップなど少量使う。
- 星型やハート型など、いつもと形を変えて楽しく。
- 家族と一緒に食べましょう。…楽しい会話は何よりのごちそうですね。

### 保護者の皆様へご協力のお願い

『教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン』(厚生労働省 平成28年3月)について

保育園(所)や認定こども園、幼稚園…等での幼少期の子ども達の保育・給食向けに発表されました。

給食部門では誤嚥・窒息防止のために食材の選択、調理の工夫、配慮などが明記されていますが、給食での使用を避ける食材として、プチトマト、乾いたナッツや豆類、うずらの卵、あめ類ラムネ、球形の個装チーズ、ぶどう、さくらんぼ、餅、白玉団子、いかなどがあげられています。(これらの食材は給食から削除することになりましたのでご了承ください。)

ガイドラインは、これまでの保育や給食を見直すきっかけ、事故防止の危機管理意識を高めるものとなりました。保護者の皆様ともぜひ共有できることを期待します。

\*\*\* プチトマト、カップゼリー、ぶどう、さくらんぼなどは、誤嚥を防ぐために給食では使用していません。お弁当持参の時には保護者の皆様にもご配慮いただきますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

また、ご家庭でも配慮が必要であることは同様ですが、食育を意識し、大人がしっかりと見守りながら、安全な食べ方が身につくように、ご家庭でもご指導いただければと思います。\*\*\*

