



※ 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			おもな材料(屋食)			日曜	献立名	おやつ			おもな材料(屋食)		
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	おやつ	あか	きいろ	みどり			午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	おやつ	あか	きいろ	みどり
1月	Feあわごはん チキン照り焼き ひじきの五目煮 梨 ゴマじゃが 春雨スープ	オートミールスナック	ミルク	鶏もも肉 干ひじき 竹小町 豚薄切り肉	精白米 カルライナス あわ じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ たけのこ 白菜 梨	17日	沖縄そば マッシュポテト ほうれん草のゴマあえ 柿	みそおにぎり	ミルク	豚肉 丸かまぼこ ツナ缶	沖縄そば じゃが芋 精白米	刻み昆布 山東菜 ほうれん草 人参 柿		
2日	芋ごはん 豚肉のみそ焼き こんにゃくのソテー パナナ トマト ねぎスープ	ゴマ風味焼き菓子	ミルク	豚もも肉 鶏ささみ もずく 豆腐	精白米 さつまいも	赤ピーマン 玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 トマト	18日	チキンカレー キャベツのツナあえ わかめスープ みかん チーズ	人参クラッカー 固形ヨーグルト	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ チーズ	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 Hコーン缶 GP ピーマン キャベツ きゅうり			
3日	きつねうどん ほうれん草おほかあえ さつまいものレモン煮 みかん	ツナマヨおにぎり	ミルク	油揚げ 豚肉 ツナ缶	ほうとう さつまいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 みかん キャベツ	19日	吹き寄せごはん 魚の照り焼き 切干大根のゴマ酢あえ すまし汁 パナナ	ミニマドレーヌ	ミルク	油揚げ 赤魚 鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 カルライナス 里芋(冷凍)	人参 しめじ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう たけのこ		
4日	あわごはん 厚揚げのケチャップ煮 ブロッコリー レタスのスープ 梨	ゴマクッキー	ミルク	厚揚げ 豚もも肉 わかめ 卵	精白米 あわ	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 刻みパセリ トマト レタス	20日	ごはん 炒り豆腐 スティックきゅうり 豚汁 みかん	亀の甲せんべい バナナ	ミルク	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 豚肉	精白米 人参 玉ねぎ さいいんげん きゅうり 大根 干しいたけ みかん			
5日	ごはん さばのりんごソースかけ 切干大根のイリチー みかん スティックきゅうり みそ汁	ポップコーン	ミルク	さば ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 とうもろこし	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり 大根	22日	あわごはん 肉じゃが みかん ひじきのフレンチあえ ブロッコリー みそ汁	くずもち	ミルク	豚肉 干ひじき ハム 油揚げ わかめ	精白米 あわ じゃが芋	こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP 人参 しめじ きゅうり Hコーン缶		
6日	鶏肉のあんかけ丼 スライストマト コーンスープ バナナ	ふかし芋	ミルク	鶏もも肉 カルライナス	精白米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 トマト Hコーン缶 Cコーン缶 白菜	23日	くりごはん 西京焼き ほうれん草のソテー 梨 くずきりの甘酢あえ すまし汁	ミニキャロットサンド	ミルク	白身魚 ベーコン わかめ 竹小町	精白米 ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり 梨 人参			
9日	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草の卵とじ みかん カリカリきゅうり みそ汁	ロッククッキー	ミルク	鶏もも肉 竹小町 卵 わかめ	精白米 ごま	ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり えのきたけ 小松菜 みかん	24日	あわごはん(青のり) レバーのゴマソースがらめ パクチョイ炒め そうめん汁 柿	フランスパン (ジャム)	ミルク	豚レバー 豆腐 あわ そうめん	精白米 あわ そうめん	パクチョイ しめじ 玉ねぎ りんご 人参 ねぎ		
10日	Feあわごはん おさかなバーグ きんぴらごぼう 梨 ブロッコリー みそ汁	かるかん	ミルク	魚すり身 鶏ひき肉 竹小町 わかめ	精白米 カルライナス あわ	玉ねぎ ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ ブロッコリー	25日	ロールパン ポテトの豆乳グラタン トマト ヨーグルトサラダ 豚肉と白菜のスープ	いなり寿司	ミルク	鶏ささみ 豚肉 Pヨーグルト	ロールパン じゃが芋 精白米 むぎごま	玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト 白菜 小松菜 干しいたけ		
11日	おべんとう会	しらすおにぎり	ミルク	しらす	精白米		26日	スパゲティミートソース マッシュポテト 枝豆(3歳クラス~) コーンスープ 柿	パースデー ケーキ	ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ しらす干し	スパゲティ じゃが芋 精白米	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン 枝豆 Hコーン缶		
12日	Feごはん さんまのかば焼き 春雨の中華炒め トマト みそ汁 みかん	アップルケーキ	ミルク	さんま開き 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 カルライナス 春雨	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さいいんげん トマト なす	27日	あわごはん 麻婆豆腐 カリカリきゅうり 中華スープ 梨	タンナファクルー	ミルク	豆腐 豚ひき肉	精白米 あわ 春雨	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ きゅうり チンゲン菜		
13日	運動会						29日	Feごはん ちくわのもみじ揚げ 八宝菜 みそ汁 スティックきゅうり みかん	ココア蒸しパン	ミルク	竹小町 豚もも肉 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	刻みパセリ 白菜 たけのこ 人参 生しいたけ きゅうり ニラ		
15日	Feごはん 納豆みそ 豚肉しょうが焼き 人参シシリー 大根汁 キャベツのツナあえ みかん	芋春巻き	ミルク	豚薄切り肉 竹小町 ツナ缶 納豆 わかめ	精白米 カルライナス さつまいも	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし キャベツ きゅうり	30日	三色ごはん マカロニサラダ レタスのスープ 柿	ピザトースト	ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 わかめ	精白米 マカロニ	人参 ほうれん草 レタス 玉ねぎ えのきたけ りんご レーズン きゅうり		
16日	Feあわごはん 揚げ魚のケチャップあん かぼちゃのそぼろ煮 梨 きゅうりの甘酢あえ みそ汁	レモンラスク	ヤクルト	白身魚 豚ひき肉 しらす干し わかめ もずく 豆腐	精白米 カルライナス あわ	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり えのきたけ 梨	31日	Feごはん 鶏のから揚げ トマト ひじきの五目煮 ゆし豆腐 きゅうりのごまあえ 梨	ハロウィンパイ	ミルク	鶏もも肉 ひじき 油揚げ ベーコン	米 カルライナス	こんにゃく ニラ トマト キャベツ えのきたけ ほうれん草		

***** お子さんと食事づくりを楽しみましょう! *****

乳幼児期は、健康な食習慣を築く大切な時期。楽しい体験を積み重ねながら、食を営む力を育みたいものです。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「食事の片づけ」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



- 1 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。食品スーパーでは、生魚売り場で、「一匹」の魚を見てから「切り身」を選んだり、カラフルな色の食材を見たり。家庭では食材に直接触れ、においを嗅いだり、実際に味見をしたり。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。
- 2 苦手な食べ物が少なくなります
人は、嫌悪感をいだく食べ物でも、「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、その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をなく、何でもおいしく食べることができるようになります。
- 3 食を話題にする機会が増えます
子どもが食事づくりに参加することで、家庭での「食」の話題が多くなります。食の話題を共有すること、誰かと一緒に食べることは、人とのかかわりを広げ、愛情や信頼感を育みます。
- 4 子どもの自己効力感が高まります
自己効力感とは、「自分ができる!」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〜」と言われ、褒められた時に、自分で拍手することがよくあります。幼児期になると、さらに課題をクリアした時の満足感はアップ! 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。毎日の食事づくりは、子どもが「やればできる!」をたくさん経験できる絶好の機会です。

★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
- 茹卵の殻をむく
- 納豆を箸で混ぜる



- 材料をビニール袋に入れて手でこねる
- テーブルをふき、お着を並べる
- 食器を運ぶ



★子どもが作れる料理・・・まずはおにぎりから

子どもの料理の定番は、やっぱりおにぎり。ごはんをラップに包んでクルッと丸めれば、かわいい「ラップおにぎり」が出来上がり! ふりかけの種類を変えれば、色とりどりのおにぎりができます。お弁当箱にも入れられるので、そのまま公園に持っていき、ピクニック気分でも食べるのも楽しいですね。自分で作ったおにぎりを、みんなが食べてくれたら、満足度はさらにアップ! 食べる楽しさを存分に味わうことができます。

★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。★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。
★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。