

# 給食献立表

# 6

令和4年5月27日  
ゆりかご保育園

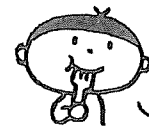
日付	献立	おやつ	日付	献立	おやつ
1 (水)	アスパラとキャベツのみそ炒め フライドポテト オレンジ	ズドレーヌ	16 (木)	魚のコンソメスープ 米粉きもち 野菜ソテー パイン	パルミエ
2 (木)	煮魚 ごま酢和え かぼちのオイル焼 パイン	洋風 おエシ	17 (金)	《《お楽しみ献立》》 《《主食はいりません》》	豆乳 レアケーキ
3 (金)	カレー オレンジ 大根とキャウリの和風サラダ	ラスク	18 (土)	焼豆腐の含め煮 ごまキャウリ オレンジ	おかし
4 (土)	焼きそば キャウリの即席漬 パイン	おかし	20 (月)	鶏肉の塩焼 茹かベツ ケチャップ炒め パイン	中華風 おこわ
6 (月)	五目煮 ごまキャウリ オレンジ	バナナ ケーキ	21 (火)	魚のかば焼風 トマト 冷拌ニ糸 バナナ	小松菜の ケーキ
7 (火)	魚のタルタルソース 茹かベツ 切干大根の酢のもの オレンジ	じゃがいも もち	22 (水)	トマトとナスのスパゲッティ 茹オクラ キウイ	オレンジ ゼリー
8 (水)	鶏肉の照焼 スティックキャウリ 小松菜とひびきの和えもの バナナ	レタス チーズハン	23 (木)	焼魚 小松菜のごま和え かぼちの煮付 オレンジ	フライド ポテト
9 (木)	ムニエル キャウリの酢のもの じゃがいもの煮付 キウイ	黒ごまきな粉 クッキー	24 (金)	鶏肉のからあげ にじんだ甘煮 キャベツのレモン酢和え バナナ	ブルーベリー チーズケーキ
10 (金)	冷やし中華 かえりのごまがらめ パイン	グレープ ゼリー	25 (土)	《《パン給食》》 《《主食はいりません》》	おかし
11 (土)	《《パン給食》》 《《主食はいりません》》	おかし	27 (月)	《《自家年当持参》》	冷やし うどん
13 (月)	お好み焼き 茹グリーンアスパラ キウイ	乳酸菌 ヨーグルトゼリー	28 (火)	レバニラ 塩もみキャウリ かぼちのオイル焼 パイン	キャラット ケーキ
14 (火)	魚の甘酢漬 塩もみキャウリ じゃがいものあんぱん バナナ	ちんすこう	29 (水)	魚のさざね焼 中華風サラダ じゃがいもの煮付 バナナ	ミルク くずもち
15 (水)	鶏肉と昆布の煮込み キャベツの即席漬 オレンジ	コーン ピラフ	30 (木)	肉じゃが アスパラガスの浸し オレンジ	ピザ トースト

雨の季節になりました。気温と湿度が上がると、食欲もダウンしやすくなります。のどが渴いた時だけではなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事でご機嫌を維持して元気に過ごしましょう。

## 子どもにとって“おいしい・楽しい”食事

子どもにとって、おいしい・楽しい食事とは、食べさせられる、あるいは食べなければならぬ食事ではなく、自分で食べたい！食べようと思える食事です。嫌いなものを無理強いすると、本当の嫌になりにかえりません。1〜2才の頃は、“好き”という気持ちに十分共感することや、大人が“おいしく食べる姿”を見せることが“食べてみよう”という意欲につながります。3才になったら“おなかが元気にしてくれ”“バイキンをやっつける”など、自分の体にとって必要なことを知ったりすることで、“食べてみよう”という意欲につながります。

食事は、好き嫌いをなく食べる事も大切ですが、一緒に食べたいと思える人がいることも大切です。家庭では家族みんな、園では大好きな友達とおなかがすかせて食べる食事は、おいしく楽しい条件がそろっています。1日の出来事などを話題にしながらか、心地良い食卓作りを心がけましょう。



栄養士 横山 知沙