



# 7がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	給食	主な食品			3,4,5歳児栄養量	おやつ
		力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	0,1,2歳児栄養量	午後
1 (木)	ジャージャーうどん もやしスープ さっぱりピクルス デラウェア	うどん 三温糖 ごま油 片栗粉 オリーブ油	豚肉 鶏肉 みそ かつお節 甜麴醬	玉ねぎ たけのこ にんじん しいたけ きゅうり もやし 大根 しょうが デラウェア	550・20.2	ももケーキ 牛乳
					440・16.2	
2 (金)	ごはん わかめのスープ 豚肉とじゃが芋のバター醤油炒め ひじきとツナのサラダ カルピスボンチ	米 じゃがいも バター 片栗粉 三温糖 塩こうじ オリーブ油	かつお節 わかめ 豚肉 ツナ ひじき カルピス	コーン 玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ 黄桃 りんご みかん	686・24.2	きんぴらごぼうパン 牛乳
					541・19.1	
3 (土)	ごはん いんげんのスープ 鶏のチーズ焼き キャロットサラダ デラウェア	米 塩こうじ 三温糖 オリーブ油	かつお節 鶏肉 チーズ	いんげん えのき パセリ にんじん きゅうり デラウェア	463・16.7	ジャムトースト 麦茶
					364・13.2	
5 (月)	ごはん しめじのスープ ささみスティック もやしときゅうりの和え物 メロン	米 塩こうじ パン粉 三温糖 ごま油 オリーブ油	鶏ささみ かつお節 粉チーズ	小松菜 しめじ パセリ きゅうり もやし メロン	524・25.8	ナポリタン 麦茶
					412・20.5	
6 (火)	ごはん 厚揚げの味噌汁 豚の生姜焼き オクラの胡麻和え すいか	米 塩こうじ 三温糖 片栗粉 ごま	かつお節 厚揚げ みそ 豚肉	玉ねぎ ピーマン しょうが オクラ もやし にんじん すいか	559・22.0	非常食ビスケット 牛乳
					446・17.5	
7 (水)	セタごはん 天の川すまし汁 鶏肉のごま味噌焼き 高野豆腐の煮物 デラウェア <b>セタメニュー</b> ★	米 三温糖 塩こうじ ごま そうめん	かつお節 鶏肉 みそ 高野豆腐	にんじん しいたけ コーン 絹さや オクラ たけのこ いんげん デラウェア	593・23.7	キャロットパー チーズ(昆布) 牛乳
					411・15.8	
8 (木)	ごはん 麩のスープ ホイコーロー 切干大根のサラダ メロン	米 麩 塩こうじ 三温糖 ごま油	かつお節 豚肉 みそ 甜麴醬	長ねぎ 玉ねぎ ピーマン キャベツ にんじん 切干大根 きゅうり チンゲン菜 メロン	474・15.4	マカロニきな粉 麦茶
					355・11.2	
9 (金)	ホパイパン しいたけのスープ カジキのトマトチーズ焼き クルトンサラダ カルピスゼリー <b>お誕生会メニュー</b>	パン 塩こうじ 片栗粉 三温糖 クルトン オリーブ油	かつお節 かじき カルピス セラチン チーズ	コーン しいたけ 玉ねぎ ピーマン トマトピューレ キャベツ きゅうり パプリカ みかん缶	489・26.5	ツナチーズパン 牛乳
					390・21.1	
10 (土)	中華丼 あおさのすまし汁 キャベツのゆかり和え デラウェア	米 塩こうじ 三温糖 片栗粉	かつお節 豚肉 あおさ	白菜 にんじん たけのこ しいたけ キャベツ ゆかり 玉ねぎ きゅうり デラウェア	420・13.2	みかんヨーグルト ビスケット 麦茶
					306・10.6	
12 (月)	ごはん 手まり麩の味噌汁 肉豆腐 大根の浅漬 メロン	米 塩こうじ 麩 三温糖 片栗粉	かつお節 わかめ みそ 豆腐 豚肉	長ねぎ 玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり しらたき メロン	542・19.4	そうめん 麦茶
					404・14.1	
13 (火)	焼き鳥丼 えのきのすまし汁 キャベツの昆布和え フルーツボンチ	米 塩こうじ 三温糖 片栗粉	かつお節 鶏肉 豆腐 昆布	もやし 長ねぎ えのき キャベツ きゅうり にんじん もも りんご みかん	475・18.3	焼きそば 麦茶
					368・14.3	
14 (水)	玄米ごはん(ごはん) 水菜の味噌汁 さばの塩こうじ焼き きんぴらごぼう デラウェア	米 玄米 塩こうじ ごま 三温糖 ごま油	さば かつお節 豚肉 みそ	えのき 水菜 ごぼう にんじん デラウェア	621・22.8	チヂミ 麦茶
					392・15.8	
15 (木)	ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン もやしナムル 冷凍もも(メロン) <b>世界の料理「韓国」</b> 🇰🇷	米 塩こうじ 片栗粉 油 ごま 三温糖 ごま油	かつお節 鶏肉 甜麴醬 わかめ	長ねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし にんじん 小松菜 冷凍もも(メロン)	621・22.8	シュガーパン 牛乳
					455・17.0	
16 (金)	なすのミートソーススパゲティ チンゲン菜のスープ グリル野菜 すいか	スパゲティ 小麦粉 三温糖 オリーブ油	豚肉 鶏肉 かつお節 粉チーズ	玉ねぎ にんじん ピーマン トマト缶 マッシュルーム なす チンゲン菜 トマトピューレ しいたけ かぼちゃ とうもろこし スッキリ すいか	427・12.3	花畑ごはん 麦茶
					350・10.6	
17 (土)	ごはん ほうれん草のすまし汁 ささみのパン粉焼き きゅうりの昆布和え デラウェア	米 麩 パン粉 オリーブ油 塩こうじ	鶏ささみ かつお節 粉チーズ 昆布	ほうれん草 きゅうり にんじん パセリ デラウェア	453・20.9	バタートースト 麦茶
					356・16.3	

## ☆かんこく☆



かんこくは からいりょうりが おおいよ。

こどもたちは ちいさなころから とうがらしや にんにくのはいった

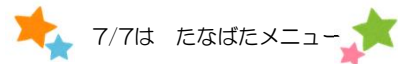
たべものをたべているから しげきのある からいたべものに なれているんだって。

「ヤンニョムチキン」の「ヤンニョム」は しお・とうがらし・にんにく・しょうが  
などをあわせた ちょうみりょうのことを さすよ。

きゅうしょくの ヤンニョムチキンは みんなが たべやすいように からくないよう  
アレンジしてつくっているから あんしんして たべてね。

## 7/15 せかいのりょうり かんこく

- ・ごはん
- ・わかめスープ
- ・ヤンニョムチキン
- ・もやしナムル
- ・れいとうもも(メロン)



たなばたごはんには  
ほしがたの にんじんがはいっているよ。  
あまのがわを イメージした  
すましじるも できるので たのしみにしててね

※0・1歳児は、個別に必要なに応じて朝おやつを提供しています。

※乳児は、給食の一部を( )内のものに変更しています。

※食材料調達都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	給食	主な食品			3.45歳児栄養量	おやつ
		カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	0.12歳児栄養量	午後
19 (月)	ごはん オクラのすまし汁 鮭の西京焼き キャベツのおかか和え メロン	米 三温糖 塩こうじ	かつお節 鮭 みそ	オクラ えのき キャベツ にんじん メロン	434・15.4	焼きうどん 麦茶
					354・11.8	
20 (火)	ごはん 玉ねぎのスープ 豚肉とナスの味噌炒め たたききゅうり すいか	米 三温糖 ごま油 塩こうじ	かつお節 わかめ みそ 豚肉	玉ねぎ ナス にんじん ピーマン きゅうり もやし すいか	533・19.3	きなこパー 昆布 牛乳
					417・15.0	
21 (水)	ごはん 小松菜のスープ 鶏肉のバーベキュー焼き スティックサラダ デラウェア	米 三温糖 ごま油 塩こうじ	かつお節 鶏肉 みそ	小松菜 しめじ 玉ねぎ りんご トマトピューレ きゅうり にんじん 大根 デラウェア	449・13.4	フローズンヨーグルト (フルーツヨーグルト) ビスケット 麦茶
					311・10.3	
22 (木)	海の日					
23 (金)	スポーツの日					
24 (土)	ごはん えのきのすまし汁 鶏肉のオニオン焼き 切干大根の煮物 デラウェア	米 塩こうじ 三温糖	かつお節 鶏肉	えのき 長ねぎ 玉ねぎ 切干大根 いんげん にんじん デラウェア	577・20.6	シュガートースト 麦茶
					427・13.5	
26 (月)	ごはん 花麩のすまし汁 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草のごま和え メロン	米 ごま 三温糖 麩	かつお節 豆腐 豚肉	えのき 玉ねぎ しらたき にんじん しいたけ 長ねぎ ほうれん草 もやし メロン	415・16.6	チーズスティックパン 牛乳
					323・12.6	
27 (火)	ブレンパン 大根のスープ 鶏のトマトチーズ焼き コールスローサラダ ヨーグルト (みかんヨーグルト)	パン 塩こうじ 三温糖 カレー粉 オリーブ油	かつお節 鶏肉 ヨーグルト チーズ	大根 いんげん 玉ねぎ ピーマン トマトピューレ キャベツ きゅうり にんじん (みかん缶)	463・18.7	鶏ごぼろごはん 麦茶
					363・14.1	
28 (水)	ごはん キャベツの味噌汁 あじの南蛮漬 ひじきの煮物 デラウェア	米 片栗粉 油 三温糖 ごま油	かつお節 あじ 油揚げ みそ ちくわ ひじき	キャベツ 長ねぎ にんじん いんげん しいたけ デラウェア	415・17.8	冷やしだめきうどん 麦茶
					329・14.1	
29 (木)	ごはん 冬瓜のスープ タンドリーチキン れんこんソテー メロン	米 塩こうじ 三温糖 カレー粉 油	かつお節 鶏肉 ヨーグルト	さやえんどう 冬瓜 にんにく れんこん ピーマン にんじん しめじ メロン	616・20.2	ごまちんすこう 昆布 牛乳
					486・15.2	
30 (金)	ごはん しいたけの味噌汁 豚肉のケチャップ炒め カリカリきゅうり漬け すいか	米 塩こうじ 片栗粉 三温糖 ごま油 ごま	かつお節 みそ 豚肉	もやし しいたけ フロッコリー カリフラワー 玉ねぎ にんじん きゅうり すいか	567・18.9	ミニパフェ 牛乳
					454・15.1	
31 (土)	ごはん しめじのすまし汁 鶏の照焼き ほうれん草のお浸し デラウェア	米 塩こうじ 三温糖 麩	かつお節 鶏肉	しめじ ほうれん草 キャベツ デラウェア	489・19.7	ジャムヨーグルト ビスケット 麦茶
					384・15.2	

8/26 (木)	カレーライス 牛乳(野菜スープ) クルトンサラダ デラウェア	米 塩こうじ じゃがいも 小麦粉 クルトン 三温糖 オリーブ油 カレールウ	豚肉 牛乳 (かつお節)	玉ねぎ にんじん(ほうれん草) (しめじ) キャベツ きゅうり パプリカ デラウェア	740・23.1	きなこパー チーズ(昆布) 麦茶
					464・13.0	
8/27 (金)	ごはん えのきのすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草のおかか和え ヨーグルト (みかんヨーグルト)	米 塩こうじ 三温糖 ごま	かつお節 みそ 鶏肉 わかめ ヨーグルト	えのき 長ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん(みかん缶)	571・23.8	シュガーパン 牛乳
					442・16.4	

保護者の方へ

### 子どもの野菜嫌いについて

人が感じる味には「甘味、塩味、酸味、苦味、旨味」の5種類があります。酸味は腐敗物、苦味は毒物の味と本能的に判断し避けてしまうという説があります。そして、野菜には酸味や苦味があるものが多いので、子どもたちに嫌われてしまう傾向にあります。



「野菜がおいしい」を育てる

子どもたちの味覚や嗜好は発達途中です。大人との関わりが発達を促します。

「おいしいね」と声をかけながら、楽しい雰囲気の中で食事をとることが重要です。

野菜が食べられたときには褒めてあげてください。心地よい経験を繰り返し、「野菜がおいしい」につながります。

園で提供している「スティックサラダ」は子どもたちにも人気です。保護者の方からも作り方についてよく質問をいただきます。簡単なので是非ご家庭でも作ってみてくださいね。

野菜嫌いな子も「これは好き！」と教えてくれます。「〇〇なら食べられた」から、段階を踏んで少しずつ苦手な野菜を克服していきましょう。

### 野菜スティックの作り方

#### 材料

- ・好みの野菜(にんじん・きゅうり・大根等)
- ・白味噌・・・20g
- ・三温糖・・・13g
- ・ごま油・・・4.5g

#### 手順

- ①野菜をスティック状に切り、食感が残るように軽く茹でる
- ②調味料を混ぜ、食べるときにディップする

