



令和元年12月分予定献立表

西尾市保育課

ひ 曜 日	よう 曜	こ ん だ て め い 立 名	ざ い り ょう め い				ご ぜん お や つ 3歳未満児	ご ご お や つ 全園児
			ち や に く と なる し ょ く ひ ん	ね つ や ち か ら と なる し ょ く ひ ん	か ら だ の ち ょう し を と と え る し ょ く ひ ん	そ の た		
2	月	パン やさいスープ とりにくのやわらかに スイートポテトサラダ	ベーコン とりにく	パン みりん さとう	コーンかん にんじん キャベツ しょうが	コンソメ しょうゆ さけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう コーンフレーク バナナ	
3	火	ごはん ぶりかけ みかん いかとやさいのごもくに さばのしおやき	こめ いか ぶたにく	こめ あぶら さとう かたくりこ さといも	みかん にんじん だいこん キャベツ さやえんどう	ぶりかけ しょうゆ	ちようせいとう にゅう ぎゅうにゅう ホットケーキ	
4	水	ごはん やさいジュース ポークビーンズ あますあえ	こめ だいす ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら バター さとう	やさいジュース にんじん たまねぎ トマト マッシュルームかん ビーンズ	ケチャップ しょうゆ す	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう こめこのりんご タルト	
5	木	ごはん みかん まめとやさいのキーマカレーふう はくさいとたまごのスープ	こめ だいす ぶたひきにく	こめ カレーウ あぶら	みかん たまねぎ しょうが にんにく にんじん ビーマン	ケチャップ コンソメ しょうゆ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう おこのみやき	
6	金	わかめごはん ミニゼリー とりにくのれもんに ブロッコリー ミニトマト やさいスープ	わかめ とりにく	ごはん ミニゼリー かたくりこ あぶら さとう	はくさい れもんじる ブロッコリー ミニトマト	しょうゆ さけ コンソメ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう おかし	
7	土	ちゅうかさば バナナ	ぶたひきにく かまぼこ	ちゅうかさば あぶら	もやし きゃべつ にんじん バナナ	スープのもと しょうゆ	おちゃ おかし おちゃ おかし	
9	月	ごはん ミニゼリー あつあげのうめてりいため ごまあえ ソーゼ	こめ あつあげ ぶたひきにく	こめ さとう かたくりこ みりん あぶら	にんじん ぴーまん たまねぎ ほうれんそう にんじん きゃべつ	うめ しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう おかし こざかな	
10	火	ごはん ヨーグルト はっほうさい にくだんご ポイルキャベツ	ヨーグルト ぶたにく えび いか	こめ あぶら みりん かたくりこ	はくさい たけのこ たまねぎ はくさい にんじん ビーマン ほししいだけ	しょうゆ ちゅうか スープ	おかし おかし ぎゅうにゅう ☆ふかしいも	
11	水	パン とりにくのれもんに マカロニサラダ わかめスープ	パン とりにく	パン かたくりこ あぶら さとう	れもんじる ビーマン にんじん きゅうり コーンかん えのきだけ	しょうゆ さけ コンソメ しょうゆ	ぎゅうにゅう はっこうにゅう おかし	
12	木	おにぎり バナナ いしかりなべ ブロッコリーのおかかあえ	わかめごはんのもと のり さけ みそ	こめ じゃがいも	バナナ だいこん にんじん はくさい しめじ ねぎ	さけ しょうゆ しょうゆ	ちようせいとう にゅう ぎゅうにゅう やきドーナツ	
13	金	ごはん みかん まーぼとうふ ちゅうかスープ	こめ とうふ みそ ぶたひきにく	こめ あぶら みりん かたくりこ	みかん たまねぎ にんじん もやし ねぎ ほししいだけ	ちゅうか スープ しょうゆ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいすいんりょう ☆コーン むしケーキ	
14	土	ごもくうどん チーズ	とりにく あげ かまぼこ けずりぶし	うどん かたくりこ みりん	にんじん ほししいだけ ねぎ	しょうゆ	おちゃ おかし おちゃ おかし	
16	月	さんしょくごはん きのこしる みかん	とりにく たまご とうふ けずりぶし みそ	こめ さとう あぶら	にんじん さやいんげん しめじ ねぎ だいこん みかん	しょうゆ	ちようせいとう にゅう ぎゅうにゅう フライドポテト	
17	火	しそごはん にみそ きりほしだいこんとツナサラダ	こめ ぶたばら あげ みそ	こめ さといも さとう	しそこ だいこん にんじん ねぎ こんにゃく きりほしだいこん きゅうり にんじん	しそこ	おちゃ チーズ おちゃ ぎゅうにゅう にくまん	
18	水	パン えびかつライ おいしキャベツ ミモザサラダ コーンスープ	えびかつ たまご	パン あぶら こむぎこ ばんこ マヨネーズ	キャベツ ブロッコリー にんじん	ソース コンソメ	ちようせいとう にゅう ※クリスマス クッキング	
19	木	ひじきのまぜごはん まろやかさつまじる ほうれんそうとベーコンステーキ	ひじき じゃこ ちくわ とりにく みそ あげけずりぶし とうにゅう ベーコン	こめ あぶら みりん さとう さつまいも あぶら	にんじん ほししいだけ さやえんどう れんこん にんじん ねぎ はくさい ほうれんそう	しょうゆ	ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう おかし	

※ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 手作りおやつです。

ごごのおやつ()は乳児用

平日	エネルギー 568cal	タンパク質 21.1g	脂質 17.0g	カルシウム 273mg	鉄 3.4mg
----	--------------	-------------	----------	-------------	---------



ひょう日	よう曜	こんだてめい献立名	ざいりょうめい				ごぜんおやつ 3歳未満児	ごこおやつ 全園児
			ちやくとなるしょくひん	ねつちからとなるしょくひん	からだのちょうしをととえるしょくひん	そた		
20	金	ちぎんカレーライス	とりにく	こめ じゃがいも カレールウ あぶら	たまねぎ にんじん		ぎゅうにゅう	ジュース ケーキ
		キャベツとコーンのソテー		たまごぬきマヨネーズ	キャベツ コーンかん			
		ヨーグルトあえ	ヨーグルト		たんかん ぶいかん だいこん			
21	土	そうすい	ささみひきにく けずりぶし	こめ	はくさい だいこん にんじん	しょうゆ しらす	おちゃ おかし	おちゃ おかし
		バナナ			バナナ			
23	月	【行事食】 ちぎんらいす	とりにく	こめ さとう オリブオイル	たまねぎ にんじん ほししいたけ ピース	ケチャップ	ヨーグルト	ジュース クリスマスケー キ
		もみのきハンバーグ	もみのきハンバーグ			ケチャップ ソース		
		ポイルにんじん ポイルブロッコリー			にんじん ブロッコリー			
		やさいスープ	とりにく		キャベツ コーンかん にんじん	コンソメ		
24	火	ミニパン		ミニパン			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おかし
		ツナサラダ	つなかん	マヨネーズ	コーンかん きゅうり にんじん			
		きのこのスープスパゲティ	ベーコン とりひきにく	スパゲティ パター あぶら	たまねぎ えのきだけ しめじ	コンソメ しょうゆ		
25	水	ごはん やきのり	のり	こめ			はっこうにゅう おかし	ぎゅうにゅう おかし
		すきやきに	ぎゅうにく やきどうふ	みりん さとう あぶら	ねぎ はくさい ししいたけ にんじん いとこんにやく	しょうゆ さけ		
26	木	わかめごはん バナナ	わかめごはんもと	こめ	バナナ		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ミニゼリー おかし
		みそにこみうどん	とりにく あげ みそ けずりぶし	うどん みりん	はくさい にんじん ねぎ ほししいたけ			
		れんごんのきんぴら	ぶたにく	さとう ごま あぶら	にんじん れんごん	しょうゆ		
27	金	つなピラフ	つなかん ベーコン	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン	コンソメ	ちようせいと うにゅう	ぎゅうにゅう おかし
		ポテトスープ		じゃがいも	きゃべつ コーンかん	コンソメ しょうゆ		
		ウナギ ミニフィッシュ	ウナギ ミニフィッシュ					
28	土	わかめごはん	わかめ	こめ			おちゃ おかし	おちゃ おかし
		みそしる	あげ みそ けずりぶし	じゃがいも	たまねぎ えのきだけ			
		ぎょにくソーセージ	ぎょにくソーセージ					

※ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 手作りおやつです。 ごこのおやつ()は乳児用

給食だより

子どもの好き嫌いについて

毎日の食事を、子どもが喜んで食べてくれるのが理想ですが、実際は、「イヤ！イヤ！」と、食べてくれない日があったり、同じものばかり食べたがる場合があります。家庭では「必要な栄養が不足するのは？」という心配もあって、食べることを強要したり、制限してしまうこともあられるようです。今回は、子どもと一緒に食事を楽しむために、「好き嫌いの理由」と「対応法」についてお伝えします。

1. 生まれながらの「好き嫌い」



口に入れる前



甘味溶液
エネルギー源として受け入れる



酸味溶液
腐敗した食べ物と感じる



苦味溶液
神経に作用する毒など

人体に害を及ぼすものとして認識

【対応法】 繰り返し食べることによって、味わいや安全が予測できるようになり、その安心が嗜好性を生んで、食べることができるようになります。

2. 初めての食べ物は「怖い」から「嫌」



乳児の時はあまりみられない



2才から6歳はピーク



個人差が大きい

【対応法】

新しいものを避ける行動は、乳児にはあまりみられず、年齢が上がると、新しいものを敬遠するようになります。2歳までに多くの食体験を積むことが大切です。個人差が大きいため、「無理強い」はせずに、おおらかな気持ちで楽しく食べることを心がけましょう。

3. 気分が悪い体験をしたから「嫌」

【理由】

人には、「一度食べて、気分が悪くなった食べ物は、自分の体に害を及ぼすから食べない方がよい！」と、本能的に避ける防御反応が備わっています。食べ物を口にしたら味の(条件反応)を経験した後で、嘔吐などの気持ち悪さや、頭痛や腹痛などの痛み(無条件反応)が起ると、食べ物と嫌な反応が脳で自動的に結びつき、その後、不快な反応を伴った食べ物を、極端に嫌うようになります。人の好き嫌いの多くは、これが原因だと言われています。



【対応法】

特定の食べ物を嫌いになった時には、風味を抑えた「料理・調理法」から練習をしましょう。例えば、魚を食べた後で嘔吐してしまった場合に、魚の風味が強い「煮魚」ではなく、油を使った「フライ」にするなど。焦らずに、魚をおいしく食べることができるよう工夫しましょう。

4. 食べにくいから「嫌」

【理由】

食べる機能が十分に整っていない子どもは、食べにくいものを「嫌い」ます。食材そのものではなく、「大きすぎる」、「固すぎる」、「薄すぎる」など、噛むことが難しかったり、「スプーンや箸で食べにくい」といった食べにくさが、好き嫌いの原因になっていることがあります。



【対応法】

苦手な食材は、小さ目に切ったり、やわらかめに調理するなど、子どもの食べる機能の発育に合わせて調理をしてあげましょう。しっかり口を閉じて、噛むことができていないかを観察しながら調理の工夫をしましょう。

★間違った「好き嫌い対策」

1. 無理強いすること・制止すること

好き嫌いを心配して無理強いすることや「食べてはダメ！」と制止することも逆効果。食べ物と「嫌な体験」が結びついてさらに好き嫌いを助長します。

好きな物ばかり食べる時期があったとしても、言葉で制止するのではなく、調理や盛り付け方の工夫で、食の幅が広がるよう工夫しましょう。

2. 好きな物だけを与えること

人には、生命維持のために高栄養を求める嗜好があり、特に、「油脂」「砂糖」を好む傾向があります。好き嫌いが多い時期には、子どもが食べたがるものを与えがちですが、偏った食べ方は、いろいろな味を体験する機会を奪ってしまいます。

ケーキなどの甘い食べ物は、将来の肥満や糖尿病にもつながるので、与え方に注意が必要です。

主食・主菜・副菜のそろった食事をバランスよく食べることを心がけましょう。

