

R4年 9月の献立

ちびっこきら保育園

	曜日	午前おやつ 未満児	主食	副食	牛乳は以上児のみ(記入は省略)	午後のおやつ			
1	木	牛乳 せんべい	たぬき ご飯	豆腐と揚げの味噌汁	厚揚げと野菜炒め 人参のシンプルサラダ	じゃが芋のコロコロ炒め	牛乳 せんべい		
2	金	牛乳 せんべい	ご飯	わかめとチンゲン菜の味噌汁	やみつきちキン いんげんの胡麻和え	春雨サラダ	牛乳 クッキー		
5	月	牛乳 せんべい	ドライ カレー	コンソメスープ	粉ふき芋(青のり)	スパゲッティサラダ	バナナ	牛乳 せんべい	
6	火	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐とわかめの味噌汁	納豆スパ	切り干し大根サラダ	青菜の胡麻和え	牛乳 ポップコーン	
7	水	牛乳 せんべい	菜飯	玉ねぎと揚げの味噌汁	ししゃもフライ	蒸しブロッコリー	レンコンサラダ	牛乳 せんべい	
8	木	牛乳 せんべい	ご飯	もやしとわかめの味噌汁	揚げ豆腐の和風あんかけ	きゅうりと長芋のさっぱり漬け	ひじきの煮物	牛乳 せんべい	
9	金	牛乳 せんべい	ご飯	かぼちゃとわかめの味噌汁	ナポリタンスパ	青菜のソテー	はるさめの酢の物	牛乳 クッキー	
12	月	牛乳 せんべい	ご飯	わかめスープ	マーボ茄子	ひじきの煮物	切り干し大根サラダ	バナナ	牛乳 せんべい
13	火	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐ともやしの味噌汁	肉じゃが	小松菜のしらすサラダ	スパゲッティサラダ	牛乳 ピザ	
14	水	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐と茄子の味噌汁	白身魚のカレーあんかけ	里芋の煮物	ブロッコリーサラダ	牛乳 せんべい	
15	木	牛乳 せんべい	ご飯	じゃが芋とわかめの味噌汁	豆腐の変わり揚げ	きゅうりの酢の物	レンコンサラダ	牛乳 ポップコーン	
16	金	牛乳 せんべい	わかめ ご飯	豆腐と揚げの味噌汁	鶏肉のから揚げ	キャベツのゆかり和え	マカロニサラダ	牛乳 ドーナツ	
20	火	牛乳 せんべい	ご飯	麩と揚げの味噌汁	あんかけ焼きそば	わかめの酢の物	人参サラダ	牛乳 せんべい	
21	水	牛乳 せんべい	お弁当の日					牛乳 せんべい	
22	木	牛乳 せんべい	ご飯	じゃが芋のスープ	厚揚げのケチャップ煮	ひじきの煮物	キャベツのサラダ	牛乳 せんべい	
26	月	牛乳 せんべい	キッズ ピビンバ	わかめスープ	切り干し大根の旨煮	カリフラワーのサラダ		牛乳 せんべい	
27	火	牛乳 せんべい	ご飯	揚げと玉ねぎの味噌汁	納豆スパ	こんにゃくの味噌炒め	青菜の胡麻和え	牛乳 ドーナツ	
28	水	牛乳 せんべい	お誕生会	カレーライス	マカロニサラダ	フライドポテト	手作りケーキ	ゼリー	牛乳 ポップコーン
29	木	牛乳 せんべい	ご飯	茄子と揚げの味噌汁	炒り豆腐(ひじき)	大豆の甘辛煮	おくらの梅和え	牛乳 せんべい	
30	金	牛乳 せんべい	ご飯	小松菜とわかめの味噌汁	鮭スパ	ひじきの煮物	蒸しブロッコリー	牛乳 揚げせんべい	

※頂き物などがある場合は、献立の変更があります。



好き嫌いを克服!

好き嫌いは成長の証?!

好き嫌いが出てきたということは、味や形など“違い”を認識できるようになってきたという成長の証でもあるんです! 幼児は成長するとともに味覚が発達していきます。離乳食は何でもよく食べていても、1歳を過ぎると食べる種類が限られてくる場合があります。食べ物と初めての出会いを繰り返しながら、少しずつ食べられるようになっていく筋道が大切です。個人差がありますので、焦らずじっくり時間をかけて好き嫌いが克服できるよう見守っていきましょう。

苦手なものを好きにするコツ!

火を通してみよう!

生野菜より、まずは煮たり茹でたり焼いたり挑戦。加熱することで甘みが増すことも。

食べやすくしよう!

やわらかく煮たり、とろみをつけたりして舌触りをよくしましょう。噛み切りやすく飲み込みやすいのが◎

形を変えてみよう!

ハートや星型などいつもと形をかえて楽しく、「嫌だ」という気持ちを取り除いてあげましょう。

味付けを変えてみよう!

子どもが好きなカレー・マヨネーズ・ケチャップなどで味に変化を。野菜

だしを使ってみよう!

かつお節・昆布・煮干・しいたけなどのだしを使って、おいしいと感じる素=『うま味』を上手に利用しましょう。

★一緒に食べる人がおいしそうに食べていると、子ども達は自分も試してみよう! とします。家族で楽しく食事をし、食べられた時はいっぱい褒めてあげましょう!



9月10日は十五夜です。十五夜とは旧暦の8月15日のことで、1年で最も美しいとされる中秋の名月を鑑賞するだけではなく、これから始まる収穫期を前にして、収穫を感謝する「初穂祭」としての意味合いがありました。9月ごろに収穫される里芋やさつまいもなどの「芋」をお供えすることから「芋名月」とも呼ばれています。

