



給食メニュー

にじのおと

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	月	ごはん	みそ汁(じゃが芋・さやえんどう)、大豆の天ぷら、白菜とじゃこドレッシング、白桃缶	牛乳、フルーツゼリー
2	火	ごはん	五目みそ汁、赤魚とごぼうの煮付け、きゅうりの酢の物、洋なし缶	牛乳、さつまいもスティック
3	水	ごはん	ツナとひじきのチャーハン、中華スープ、厚揚げのそぼろ煮、小松菜のおかかあえ、みかん缶	牛乳、コーン蒸しパン
4	木	パン	きのこスープ、鶏肉のコーンマヨ焼き、キャベツとブロッコリーのゆで野菜、りんご	牛乳、簡単ピザ
5	金	ごはん	みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、白身魚のきのこ煮、ほうれん草のナムル、黄桃缶	牛乳、七夕キラキラゼリー
6	土		〈夏まつり〉	
7	日			
8	月	ごはん	中華風コーンスープ、なすの麻婆いため、春雨サラダ、オレンジ 	牛乳、パウンドケーキ
9	火	ごはん	おかず汁、さばの塩焼き、きんぴらごぼう、バナナ	牛乳、ホットケーキ
10	水	めん	ミートスパゲティー、じゃがいもスープ、ごぼうとコーンのサラダ、もも缶	牛乳、ピザトースト
11	木	パン	白菜の豆乳スープ、ナゲット、パスタサラダ、オレンジ	牛乳、ごまみそ焼きおにぎり
12	金	ごはん	豚汁、さけのから揚げ、ブロッコリーのミモザサラダ、バナナ	牛乳、フルーツサンド
13	土	ごはん	みそ炒め丼、豆腐のすまし汁、りんご 	牛乳、メロンパン
14	日			
15	月		〈海の日〉	
16	火	ごはん	五目みそ汁、カレイの天ぷら、炒り豆腐、もも缶	牛乳、バナナハードケーキ
17	水	ごはん	カレーライス、きゅうりとコーンのサラダ、ヨーグルトあえ	牛乳、さつまいもドーナツ
18	木	パン	野菜スープ、肉団子揚げ煮、マセドワーヌサラダ、みかん缶	牛乳、マカロニきな粉
19	金	ごはん	みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、鮭の照り焼き、切干大根ともやしの炒め物、バナナ	牛乳、オレンジムース
20	土	ごはん	ハヤシライス、白菜とハムのサラダ、ブルーベリーヨーグルト 	牛乳、ごまトースト
21	日			
22	月	ごはん	みそ汁(チンゲン菜・もやし)、肉じゃが(カレー味)、コロコロサラダ、りんご	牛乳、かぼちゃドーナツ
23	火	ごはん	みそ汁(こまつな・玉ねぎ)、さばのごま焼き、五目野菜のみそ煮、オレンジ	牛乳、白玉団子
24	水	めん	ラーメン、ほうれん草サラダ、パイ缶	牛乳、チヂミ
25	木	パン	マカロニスープ、パンプキンオムレツ、キャベツのツナマヨネーズあえ、もも缶	牛乳、わかめおにぎり
26	金	めん	さつま汁、たらの磯辺焼き、きゅうりの華風サラダ、キウイフルーツ	牛乳、バナナスティックパン
27	土	ごはん	中華風コーンスープ、マーボー豆腐丼、ほうれん草のナムル、りんご	牛乳、人参カップケーキ
28	日			
29	月	ごはん	みそ汁(切干大根・さといも)、鶏つくねのあんかけ、人参シシリー、オレンジ	牛乳、お好み焼き
30	火	ごはん	豚汁、さばのカレー揚げ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、バナナ	牛乳、オレンジゼリー
31	水	めん	温そうめん、磯辺さつまいも、牛乳フルーツかんとん	牛乳、コーンマヨトースト

「野菜嫌い」への対応

育児の悩みのひとつにあげられる「野菜嫌い」。毎日の食事では、必要以上児に不安に思ったり、「食べない」と決めつけることなく、子どもの様子に目を向けながら、おおらか気持ちで対応しましょう。

★野菜を嫌がる原因と対策

・苦味・酸味が苦手



【原因】

人は本能で「苦味＝毒」、「酸味＝腐敗」と判断します。大人は経験によって安全であることを学習していますが、食経験の少ない子どもは、苦味や酸味を危険なものとして敬遠しがちです。

【対策】

調理の工夫で、子どもが苦手な味を軽減しましょう。

1、野菜のアクを減らす・・・食経験の少ない子どもは、野菜のアクによる苦味やピリツとする刺激に対して敏感に反応します。野菜に合わせた下処理でしっかりアクをぬきましょう。

2、加熱して苦味を減らす。

野菜の苦味や酸味は、加熱をすることでやわらぎます。特にたまねぎは加熱をすると辛味が甘味に変わるので、しっかりと加熱しましょう。