



給食献立表



令和 元年11月 1日
佐賀市立若葉保育所

… 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。「必要な栄養が不足するのでは？」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りますよね。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」についてお伝えしていきたいと思います。



10時おやつ	その1. ★生まれながらの好き嫌い 人には、もともと好きな味と苦手な味があります。甘味は生命維持のために積極的に摂取し、酸味や苦味は自ら避けて身を守ろうとしています。 繰り返し食べることによって、味や安全が予測できるようになり、食べることができるようになります。				1 (金)	2 (土)
昼食	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> 来月は “初めてのたべもの” についてです。 </div>				牛乳	ごはんまたは麺類 チーズ 果物
15時おやつ					すき焼き風煮 トマト ふわふわだて巻き 【味噌汁】	牛乳・芋けんぴ
10時おやつ	4 (月) 振替休日	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
昼食		牛乳 酢豚 さつま芋重ね煮 豆腐のキッシュ 【味噌汁】	牛乳 魚の吸い物 ポテトサラダ 蓮根カレーソテー 【白菜の卵とじ】	牛乳 チキンカツ 白和え 昆布煮 【洋風かき卵汁】	牛乳 大根煮 胡麻和え たらこポテト 【味噌汁】	ごはんまたは麺類 チーズ 果物
15時おやつ		豆乳もち	ジョア・おからスティック	くりどら	牛乳・アーモンドせんべい	牛乳・パン
10時おやつ	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
昼食	牛乳 シチューうどん スパニッシュオムレツ 若布の酢の物 【ブロッコリー】	牛乳 ビーフソテー さつま芋オレンジ煮 レバーソース炒り煮 【すまし汁】	牛乳 つみれ汁 マカロニサラダ 蓮根南蛮 【ほうれん草卵とじ】	牛乳 竹輪の肉詰め 切り昆布サラダ 南瓜の甘煮 【味噌汁】	牛乳 筑前煮 ブロッコリーごまマヨ ししゃも・チーズ 【味噌汁】	ごはんまたは麺類 チーズ 果物
15時おやつ	じゃこチーズおにぎり	ヨーグルト・こんぶ	災害備蓄食	煮豆	みたらしだんご	牛乳・パン
10時おやつ	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
昼食	牛乳 肉牛蒡うどん 白菜の卵とじ ツナ大根 【トマト】	牛乳 ミートソース 白雪サラダ 魚の照り焼き 【味噌汁】	牛乳 けんちん汁 フィッシュバーグ おひたし 【若布の酢の物】	牛乳 魚のフライ 納豆和え さつま芋甘煮 【すまし汁】	牛乳 里芋のごま味噌煮 オムレツ ブロッコリー 【コンソメスープ】	勤労感謝の日
15時おやつ	芋おこわ	牛乳・野菜クラッカー	牛乳・ごまのチュイール	牛乳・チーズクッキー	牛乳・グリッシーニ	
10時おやつ	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
昼食	牛乳 汁ビーフン 大根と貝柱のサラダ さつま芋ミルク煮 【人参ケチャップ炒め】	牛乳 きのこカレー ひじきサラダ ゆで卵 【味噌汁】	牛乳 豚汁 ナムル 魚の塩焼き 【ほうれん草ソテー】	牛乳 蓮根ボール 洋風白和え ふくさ焼き 【ホワイトスープ】	牛乳 おでん チーズ 【味噌汁】	ごはんまたは麺類 チーズ 果物
15時おやつ	小松菜ごはん	まめびよ・ほうれん草蒸しケーキ	牛乳・ごまクッキー	牛乳・マロンパイ	あんまん	牛乳・パン