

子どもの好き嫌い、なぜ起こるの？



① 生まれながらの「好き嫌い」

人間は、苦いものや酸っぱいものは本能的に毒の味として拒否するといわれています。子どもが緑色の野菜が嫌いなのは、苦味を危険と察知しているからかもしれません。日々の食事の中で少しずつ食べていくことで、食べても大丈夫だと認識して安心して食べられるようになります。



② 初めての食べ物は「怖い」

自分の身を守る防衛本能から、人には「新しいものを避ける」という本能が備わっています。食べて良いもの、食べてはいけないものを見極めている時期で、なかなか新しいものを食べることができない子どももいます。

③ 食べにくいから「嫌」

食べる機能が十分に備わっていない子どもは、固すぎたり、分厚すぎたり薄すぎたり、スプーンや箸で食べにくいという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。

④ 食べた時に嫌な経験をした

何かを食べた後に嫌な味がして気持ちが悪くなったり、食べた後に吐いたり下痢をしたりというような経験をすると、その時に食べた物を嫌いになってしまうと言われています。

改善・克服するには？



・ひとくちでも食べられたら、たくさん褒める

今まで避けていたことに成功して褒められると、次も「頑張ろう」、という意欲につながります。

・食べ物の味つけ・形・大きさを変えてみる

みじん切りにして混ぜ込んだり、星やハートに型抜きをしたり工夫をしてみると良いです。

・一緒に食材を買いに行き料理する

一緒に食材を選ぶと、その食材に対して興味が湧いたり、「食べてみよう」と思うきっかけになります。お手伝いをしてもらうのも良いです。

無理に克服させようとせず、長い目で見て、まずは食事を楽しめるよう心がけましょう♪

2024年

9月 給食献立表

離乳初期

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
2	月	おかゆ 煮物 かぼちゃ煮			精白米	にんじん・こまつな・かぼちゃ	水・精製塩・だし
3	火	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・はくさい	水・だし
4	水	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・大根	水・だし・だし
5	木	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん	キャベツ・たまねぎ	だし
6	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・はくさい	水・だし・だし
7	土	おじや 煮魚		かれい切身	精白米	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー	水・だし
9	月	おかゆ 煮魚 ほうれん草のお浸し		かれい切身	精白米	ほうれん草・にんじん	水・だし
10	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・キャベツ	水・だし・だし
11	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・はくさい	水・だし
12	木	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	キャベツ・たまねぎ	だし・だし
13	金	おかゆ 煮物 ふかし芋			精白米・じゃがいも	にんじん・ブロッコリー	水・精製塩・だし
17	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・たまねぎ	水・だし・だし
18	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし
19	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	かぼちゃ・にんじん	水・だし・だし
20	金	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	ほうれん草・大根	だし・だし
21	土	おじや 煮魚		かれい切身	精白米	大根・にんじん・ブロッコリー	水・だし
24	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・だし・だし
25	水	おかゆ 煮物 かぼちゃ煮			精白米	たまねぎ・ブロッコリー・かぼちゃ	水・精製塩・だし
26	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・はくさい	水・だし・だし
27	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	たまねぎ・ブロッコリー	水・だし
30	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・こまつな	水・だし

9月 給食献立表

2024年

離乳中後期

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
2	月	おじや(鮭) 煮物 かぼちゃ煮 みそ汁		鮭 骨なし切身・みそ	精白米・上白糖	にんじん・こまつな・かぼちゃ	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
3	火	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	にんじん・はくさい	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
4	水	おかゆ 煮奴 煮物 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・大根	水・だし・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
5	木	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん・上白糖	キャベツ・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
6	金	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米	にんじん・はくさい	水・だし・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
7	土	おじや 煮魚		かれい切身	精白米・上白糖	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー	水・だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
9	月	おかゆ 煮魚 ほうれん草のお浸し みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	ほうれん草・にんじん	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし こんぶだし・ほんだし
10	火	おかゆ 煮奴 煮物 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・キャベツ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
11	水	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	にんじん・はくさい	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
12	木	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	キャベツ・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ・だし
13	金	おじや(鮭) 煮物 ふかし芋		鮭 骨なし切身	精白米・じゃがいも	にんじん・ブロッコリー	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ
17	火	おかゆ 煮奴 煮物 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・たまねぎ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
18	水	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	にんじん・キャベツ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
19	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	かぼちゃ・にんじん	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
20	金	煮込みうどん 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	うどん	ほうれん草・大根	だし・うすくちしょうゆ・だし・水 こんぶだし・ほんだし
21	土	おじや 煮魚		かれい切身	精白米・上白糖	大根・にんじん・ブロッコリー	水・だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
24	火	おかゆ 煮奴 煮物 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・だし・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
25	水	おじや(鮭) 煮物 かぼちゃ煮		鮭 骨なし切身	精白米・上白糖	たまねぎ・ブロッコリー・かぼちゃ	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ
26	木	おかゆ 煮奴 煮物 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・はくさい	水・だし・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
27	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	たまねぎ・ブロッコリー	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
30	月	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	にんじん・こまつな	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし

9月 給食献立表

2024年

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
2	月	玄米ご飯 さばの蒲焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(鮭・わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 みそ	マンナビスケット・精白米 発芽玄米・上白糖・うずまき麵 ポップコーン	こまつな・にんじん・カットわかめ	水・こいちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 本みりん・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	517 kcal 23.5 g
3	火	中華丼 春雨の酢の物 わかめスープ	バナナ(朝) 牛乳(朝) ジャムサンド(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス ソフト豆腐	精白米・ごま油・かたくり粉 はるあめ・上白糖・いりごま 食パン・イチゴジャム ブルーベリージャム	バナナ・はくさい・しいたけ たまねぎ・太もやし・にんじん きぬさや・きゅうり・スイートコーン カットわかめ	水・しらたき・こいちしょうゆ こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ・だし・穀物酢 精製塩	448 kcal 14.1 g
4	水	米飯 すき焼き風煮 ほうれん草のおかか和え すまし汁(大根)	米菓(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ももスライス 焼き豆腐・花かつお	米菓・精白米	はくさい・たまねぎ・しいたけ にんじん・ほうれん草・大根・青ねぎ バナナ	水・しらたき・こいちしょうゆ こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ	391 kcal 17.0 g
5	木	和風スパゲティ キャベツのサラダ スープ(かぼちゃ)	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・ベーコン・ミロ 低脂肪乳	スパゲティ・マヨネーズ ビスケット	りんご・たまねぎ・ぶなしめじ 青ねぎ・にんにく・キャベツ・きゅうり にんじん・かぼちゃ・パセリ	ほんだし・こんぶだし こいちしょうゆ・kkコンソメ	469 kcal 15.9 g
6	金	米飯 鶏の照り焼き ごぼうサラダ みそ汁(はくさい)	フルーツ(バナナ缶) 牛乳(朝) ビスケット(3時) ウインナー 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・みそ ウインナー	精白米・なたね油・いりごま マヨネーズ・蒸しパンMIX粉	ごぼう・にんじん・きゅうり・はくさい 青ねぎ・スイートコーン	バインアップル缶詰・水 こいちしょうゆ・本みりん しょうが・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	525 kcal 21.2 g
7	土	カレーライス ブロッコリーのサラダ	バナナ(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ももスライス 焼き豆腐	精白米・じゃがいも・なたね油 米菓	バナナ・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・スイートコーン缶詰	カレールーウ・ごまドレッシング	454 kcal 14.6 g
9	月	米飯 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草の磯和え みそ汁(豆腐)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 食パンラスク(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 ソフト豆腐・みそ	マンナウエハース・精白米 マヨネーズ・食パン マーガリン・グラニュー糖	ほうれん草・にんじん・焼きのり 青ねぎ	水・精製塩・こいちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	439 kcal 23.1 g
10	火	玄米ご飯 豚肉のみそ炒め ブロッコリーの中華あえ すまし汁(豆腐・ねぎ)	バナナ(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ・木綿豆腐・きなこ	精白米・発芽玄米・なたね油 上白糖・マカロニ	バナナ・キャベツ・たまねぎ 赤ピーマン・青ピーマン ブロッコリー・にんじん・青ねぎ	水・本みりん・こいちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし こんぶだし・ほんだし	450 kcal 20.1 g
11	水	親子丼 白菜のツナ和え みそ汁(なめこ)	米菓(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(バナナ) 麦茶(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク・みそ ヨーグルト	米菓・精白米・なたね油 上白糖	たまねぎ・にんじん・しいたけ 青ねぎ・はくさい・なめこ・バナナ	水・こいちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし・麦茶	396 kcal 15.7 g
12	木	ちゃんぽん しゅうまい もやしナムル	りんご(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 蒸しかまぼこ・しゅうまい・ミロ 低脂肪乳	中華めん・なたね油・いりごま ごま油・ポップコーン	りんご・太もやし・キャベツ たまねぎ・にんじん・スイートコーン きぬさや・きゅうり	精製塩・うすくちしょうゆ・だし	400 kcal 18.8 g
13	金	ポパイカレー キャベツのサラダ(和風) チキンナゲット	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉	精白米・じゃがいも・なたね油 クリームツイスト	たまねぎ・にんじん・ほうれん草 スイートコーン・キャベツ・きゅうり	みかん缶詰・カレールーウ ごまドレッシング チキンナゲット	545 kcal 18.5 g
17	火	米飯 さばの味噌煮 切り干し大根の煮物 すまし汁(豆腐・ネギ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ふかし芋(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 みそ・油揚げ・絹ごし豆腐	マンナビスケット・精白米 上白糖・さつまいも	たまねぎ・しょうが・切干しいん にんじん・青ねぎ	水・だし・うすくちしょうゆ 本みりん・こんぶだし ほんだし	454 kcal 21.2 g
18	水	米飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(じゃがいも)	米菓(朝) 牛乳(朝) ウエハース(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ	米菓・精白米・なたね油 上白糖・じゃがいも ウエハース	にんじん・たまねぎ・インゲン きゅうり・カットわかめ・キャベツ 太もやし	水・しょうが・こいちしょうゆ 本みりん・穀物酢・食塩 こんぶだし・ほんだし	455 kcal 16.8 g
19	木	ブルコギ丼(玄米ご飯) 金平ごぼう オクラスープ	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・ミロ 低脂肪乳	精白米・発芽玄米・上白糖 ごま油・いりごま・サブレ	りんご・太もやし・青ピーマン 赤ピーマン・たまねぎ・ごぼう にんじん・インゲン・オクラ カットわかめ	にんにくおろし・しょうが こいちしょうゆ・だし	522 kcal 16.7 g
20	金	焼きそば ほうれん草の白和え みそ汁(大根)	バイン缶(朝) 牛乳(朝) おかかおにぎり(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 絹ごし豆腐・みそ・花かつお	蒸し中華めん・いりごま 上白糖・精白米	キャベツ・太もやし・にんじん 青ピーマン・ほうれん草・にんじん 大根・青ねぎ	バインアップル缶詰 中濃ソース・うすくちしょうゆ 水・こんぶだし・ほんだし 精製塩・こいちしょうゆ	541 kcal 22.7 g
21	土	けんちんうどん ブロッコリーのごまあえ	バナナ(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・油揚げ	うどん・上白糖・いりごま・米菓	バナナ・ごぼう・にんじん・大根 青ねぎ・ブロッコリー	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいちしょうゆ	384 kcal 14.7 g
24	火	お弁当 鮭の塩焼き ひじき煮 にゅう麺	ウエハース(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 油揚げ・大豆	マンナウエハース・精白米 さつまいも・なたね油・上白糖 そうめん・パイ	ほしひじき・にんじん・カットわかめ 青ねぎ	食塩・精製塩・ほんだし 本みりん・こいちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし	489 kcal 21.9 g
25	水	【お誕生日メニュー】 米飯 チキンカツ マカロニサラダ コーンスープ ヤクルト	バナナ(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ホイップクリーム	精白米・薄力粉・パン粉 乾燥 調合油・マカロニ・マヨネーズ マーガリン	バナナ・ミックスベジタブル スイートコーン・たまねぎ コーンクリーム缶詰・寒天 オレンジジュース	水・食塩・こしょう・ケチャップ フレンチ白・kkコンソメ みかん缶詰・麦茶	576 kcal 19.7 g
26	木	玄米ご飯 ポークチャップ 白菜のサラダ すまし汁(鮭・わかめ)	米菓(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・豚ももスライス ライトツナ油漬フレーク・ミロ 低脂肪乳	米菓・精白米・発芽玄米 なたね油・マヨネーズ うずまき麵・ビスケット	たまねぎ・ぶなしめじ・はくさい にんじん・カットわかめ	水・ケチャップ・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	519 kcal 23.8 g
27	金	ハヤシライス ブロッコリーサラダ チキンナゲット	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) きなこ蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ももスライス きな粉	精白米・なたね油 蒸しパンMIX粉・上白糖	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー スイートコーン	みかん缶詰・ハヤシルーウ ノンオイル青じそドレッシング チキンナゲット	520 kcal 22.8 g
30	月	米飯 西京焼き 小松菜の煮びたし すまし汁(鮭・わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・かいらい切身・みそ	マンナビスケット・精白米 上白糖・うずまき麵・米菓	こまつな・にんじん・カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	407 kcal 19.7 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
466 kcal	19.1 g	14.8 g	68.7 g	365 mg	2.2 mg	176 μg	0.32 mg	0.47 mg	25 mg

9月 給食献立表

2024年

3歳未満児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
2	月	玄米ご飯 さばの蒲焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(麩・わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 みそ	マンナビスケット・精白米 発芽玄米・上白糖・うずまき麩 ポップコーン	こまつな・にんじん・カットわかめ	水・こいくちしょうゆ みりん・風鶏調味料・料理酒 本みりん・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	517 kcal 23.5 g
3	火	中華丼 春雨の酢の物 わかめスープ	バナナ(朝) 牛乳(朝) ジャムサンド(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス ソフト豆腐	精白米・ごま油・かたくり粉 はるさめ・上白糖・いりごま 食パン・イチゴジャム ブルーベリージャム	バナナ・はくさい・しいたけ たまねぎ・太もやし・にんじん きぬさや・きゅうり・スイートコーン カットわかめ	うすくちしょうゆ・だし・穀物酢 精製塩	448 kcal 14.1 g
4	水	米飯 すき焼き風煮 ほうれん草のおかか和え すまし汁(大根)	米菓(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ももスライス 焼き豆腐・花かつお	米菓・精白米	はくさい・たまねぎ・しいたけ にんじん・ほうれん草・大根・青ねぎ バナナ	水・しらたき・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ	391 kcal 17.0 g
5	木	和風スパゲティ キャベツのサラダ スープ(かぼちゃ)	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・ベーコン・ミロ 低脂肪乳	スパゲティ・マヨネーズ ビスケット	りんご・たまねぎ・ぶなしめじ 青ねぎ・にんにく・キャベツ・きゅうり にんじん・かぼちゃ・パセリ	ほんだし・こんぶだし こいくちしょうゆ・kkコンソメ	469 kcal 15.9 g
6	金	米飯 鶏の照り焼き ごぼうサラダ みそ汁(はくさい)	フルーツ(パイナップル) 牛乳(朝) ウインナー・蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・みそ ウインナー	精白米・なたね油・いりごま マヨネーズ・蒸しパンMIX粉	ごぼう・にんじん・きゅうり・はくさい 青ねぎ・スイートコーン	パイナップル缶詰・水 こいくちしょうゆ・本みりん しょうが・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	525 kcal 21.2 g
7	土	カレーライス ブロッコリーのサラダ	バナナ(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ももスライス	精白米・じゃがいも・なたね油 米菓	バナナ・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・スイートコーン缶詰	カレールー・ごまドレッシング	454 kcal 14.6 g
9	月	米飯 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草の磯和え みそ汁(豆腐)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 食パンラスク(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 ソフト豆腐・みそ	マンナウエハース・精白米 マヨネーズ・食パン マーガリン・グラニュー糖	ほうれん草・にんじん・焼きのり 青ねぎ	水・精製塩・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	439 kcal 23.1 g
10	火	玄米ご飯 豚肉のみそ炒め ブロッコリーの中華あえ すまし汁(豆腐、ねぎ)	バナナ(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ・木綿豆腐・きなこ	精白米・発芽玄米・なたね油 上白糖・マカロニ	バナナ・キャベツ・たまねぎ 赤ピーマン・青ピーマン ブロッコリー・にんじん・青ねぎ	水・本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし こんぶだし・ほんだし	450 kcal 20.1 g
11	水	親子丼 白菜のツナ和え みそ汁(なめこ)	米菓(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(バナナ) 麦茶(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク・みそ ヨーグルト	米菓・精白米・なたね油 上白糖	たまねぎ・にんじん・しいたけ 青ねぎ・はくさい・なめこ・バナナ	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし・麦茶	398 kcal 15.7 g
12	木	ちゃんぽん しゅうまい もやしナムル	りんご(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 蒸しかまぼこ・しゅうまい・ミロ 低脂肪乳	中華めん・なたね油・いりごま ごま油・ポップコーン	りんご・太もやし・キャベツ たまねぎ・にんじん・スイートコーン きぬさや・きゅうり	精製塩・うすくちしょうゆ・だし	400 kcal 18.8 g
13	金	ポパイカレー キャベツのサラダ(和風) チキンナゲット	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉	精白米・じゃがいも・なたね油 クリームツイスト	たまねぎ・にんじん・ほうれん草 スイートコーン・キャベツ・きゅうり	みかん缶詰・カレールー ごまドレッシング チキンナゲット	545 kcal 18.5 g
17	火	米飯 さばの味噌煮 切り干し大根の煮物 すまし汁(豆腐、ネギ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ふかし芋(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 みそ・油揚げ・絹ごし豆腐	マンナビスケット・精白米 上白糖・さつまいも	たまねぎ・しょうが・切干しだいこん にんじん・青ねぎ	水・だし・うすくちしょうゆ 本みりん・こんぶだし ほんだし	454 kcal 21.2 g
18	水	米飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(じゃがいも)	米菓(朝) 牛乳(朝) ウエハース(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ	米菓・精白米・なたね油 上白糖・じゃがいも ウエハース	にんじん・たまねぎ・インゲン きゅうり・カットわかめ・キャベツ 太もやし	水・しょうが・こいくちしょうゆ 本みりん・穀物酢・食塩 こんぶだし・ほんだし	455 kcal 16.8 g
19	木	ブルコギ丼(玄米ご飯) 金平ごぼう オクラスープ	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・ミロ 低脂肪乳	精白米・発芽玄米・上白糖 ごま油・いりごま・サブレ	りんご・太もやし・青ピーマン 赤ピーマン・たまねぎ・ごぼう にんじん・インゲン・オクラ カットわかめ	にんにくおろし・しょうが こいくちしょうゆ・だし	522 kcal 16.7 g
20	金	焼きそば ほうれん草の白和え みそ汁(大根)	パイナップル(朝) 牛乳(朝) おかかおにぎり(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 絹ごし豆腐・みそ・花かつお	蒸し中華めん・いりごま 上白糖・精白米	キャベツ・太もやし・にんじん 青ピーマン・ほうれん草・にんじん 大根・青ねぎ	パイナップル缶詰 中濃ソース・うすくちしょうゆ 水・こんぶだし・ほんだし 精製塩・こいくちしょうゆ	541 kcal 22.7 g
21	土	けんちんうどん ブロッコリーのごまあえ	バナナ(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・油揚げ	うどん・上白糖・いりごま・米菓	バナナ・ごぼう・にんじん・大根 青ねぎ・ブロッコリー	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ	384 kcal 14.7 g
24	火	お芋ご飯 鮭の塩焼き ひじき煮 にゅう類	ウエハース(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 油揚げ・大豆	マンナウエハース・精白米 さつまいも・なたね油・上白糖 そうめん・パフパイ	ほしひじき・にんじん・カットわかめ 青ねぎ	食塩・精製塩・ほんだし 本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし	488 kcal 21.9 g
25	水	【お誕生日メニュー】 米飯 チキンカツ マカロニサラダ コンソメスープ ヤクルト	バナナ(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ホイップクリーム	精白米・薄力粉・パン粉 乾燥 調合油・マカロニ・マヨネーズ マーガリン	バナナ・ミックスベジタブル スイートコーン・たまねぎ コーンクリーム缶詰・楽天 オレンジジュース	水・食塩・こしょう・ケチャップ フレッシュ白・kkコンソメ みかん缶詰・麦茶	576 kcal 19.7 g
26	木	玄米ご飯 ポークチャップ 白菜のサラダ すまし汁(麩、わかめ)	米菓(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・豚ももスライス ライトツナ油漬フレーク・ミロ 低脂肪乳	米菓・精白米・発芽玄米 なたね油・マヨネーズ うずまき麩・ビスケット	たまねぎ・ぶなしめじ・はくさい にんじん・カットわかめ	水・ケチャップ・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	519 kcal 23.8 g
27	金	ハヤシライス ブロッコリーサラダ チキンナゲット	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) きなこ蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ももスライス きな粉	精白米・なたね油 蒸しパンMIX粉・上白糖	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー スイートコーン	みかん缶詰・ハヤシルー ノンオイル青じそドレッシング チキンナゲット	520 kcal 22.8 g
30	月	米飯 西京焼き 小松菜の煮びたし すまし汁(麩、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・かたい切身・みそ	マンナビスケット・精白米 上白糖・うずまき麩・米菓	こまつな・にんじん・カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	407 kcal 19.7 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
466 kcal	19.1 g	14.8 g	68.7 g	365 mg	2.2 mg	176 μg	0.32 mg	0.47 mg	25 mg

9月 給食献立表

2024年

3歳以上児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
2	月	玄米ご飯 さばの蒲焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(麩・わかめ)	ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	さば骨無切身・みそ 普通牛乳	精白米・発芽玄米・上白糖 うずまき麩・ポップコーン	こまつな・にんじん・カットわかめ	水・こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 本みりん・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	578 kcal 27.9 g
3	火	中華丼 春雨の酢の物 わかめスープ	ジャムサンド(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・ソフト豆腐 普通牛乳	精白米・ごま油・かたくり粉 はるさめ・上白糖・いりごま 食パン・イチゴジャム ブルーベリージャム	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや きゅうり・スイートコーン・カットわかめ	うすくちしょうゆ・だし・穀物酢 精製塩	481 kcal 16.3 g
4	水	米飯 すき焼き風煮 ほうれん草のおかか和え すまし汁(大根)	バナナ(3時) 牛乳(3時)	牛モモスライス・焼き豆腐 花かつお・普通牛乳	精白米	はくさい・たまねぎ・しいたけ にんじん・ほうれん草・大根・青ねぎ バナナ	水・しらたき・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ	425 kcal 20.3 g
5	木	和風スパゲティ キャベツのサラダ スープ(かぼちゃ)	ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	ベーコン・ミロ・低脂肪乳	スパゲティ・マヨネーズ ビスケット	たまねぎ・ぶなしめじ・青ねぎ にんにく・キャベツ・きゅうり にんじん・かぼちゃ・パセリ	ほんだし・こんぶだし こいくちしょうゆ・kkコンソメ	508 kcal 17.1 g
6	金	米飯 鶏の照り焼き ごぼうサラダ みそ汁(はくさい)	ウインナー蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・みそ・ウインナー 普通牛乳	精白米・なたね油・いりごま マヨネーズ・蒸しパンMIX粉	ごぼう・にんじん・きゅうり・はくさい 青ねぎ・スイートコーン	水・こいくちしょうゆ・本みりん しょうが・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	625 kcal 25.7 g
7	土	カレーライス ブロッコリーのサラダ	米菓(3時) 牛乳(3時)	牛モモスライス・普通牛乳	精白米・じゃがいも・なたね油 米菓	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー スイートコーン缶詰	カレールー・ごまドレッシング	491 kcal 17.3 g
9	月	米飯 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草の磯和え みそ汁(豆腐)	食パンラスク(3時) 牛乳(3時)	鮭 骨なし切身・ソフト豆腐 みそ・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・食パン マーガリン・グラニュー糖	ほうれん草・にんじん・焼きのり 青ねぎ	水・精製塩・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	469 kcal 27.7 g
10	火	玄米ご飯 豚肉のみそ炒め ブロッコリーの中華あえ すまし汁(豆腐、ねぎ)	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・みそ 木綿豆腐・きなこ・普通牛乳	精白米・発芽玄米・なたね油 上白糖・マカロニ	キャベツ・たまねぎ・赤ピーマン 青ピーマン・ブロッコリー・にんじん 青ねぎ	水・本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし	489 kcal 24.0 g
11	水	親子丼 白菜のツナ和え みそ汁(なめこ)	ヨーグルト(バナナ) 麦茶(3時)	鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク・みそ ヨーグルト	精白米・なたね油・上白糖	たまねぎ・にんじん・しいたけ 青ねぎ・はくさい・なめこ・バナナ	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし・麦茶	397 kcal 16.4 g
12	木	ちゃんぽん しゅうまい もやしナムル	ポップコーン(3時) ミロミルク(3時)	豚ももスライス・蒸しかまぼこ しゅうまい・ミロ・低脂肪乳	中華めん・なたね油・いりごま ごま油・ポップコーン	太もやし・キャベツ・たまねぎ にんじん・スイートコーン・きぬさや きゅうり	精製塩・うすくちしょうゆ・だし	421 kcal 20.8 g
13	金	ポパイカレー キャベツのサラダ(和風) チキンナゲット	クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳	精白米・じゃがいも・なたね油 クリームツイスト	たまねぎ・にんじん・ほうれん草 スイートコーン・キャベツ・きゅうり	カレールー・ごまドレッシング チキンナゲット	652 kcal 22.5 g
17	火	米飯 さばの味噌煮 切り干し大根の煮物 すまし汁(豆腐、ねぎ)	ふかし芋(3時) 牛乳(3時)	さば骨無切身・みそ・油揚げ 絹ごし豆腐・普通牛乳	精白米・上白糖・さつまいも	たまねぎ・しょうが・切干しいたけ にんじん・青ねぎ	水・だし・うすくちしょうゆ 本みりん・こんぶだし ほんだし	499 kcal 25.1 g
18	水	米飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(じゃがいも)	ウエハース(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・みそ 普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 じゃがいも・ウエハース	にんじん・たまねぎ・インゲン きゅうり・カットわかめ・キャベツ 太もやし	水・しょうが・こいくちしょうゆ 本みりん・穀物酢・食塩 こんぶだし・ほんだし	507 kcal 19.8 g
19	木	ブルコギ丼(玄米ご飯) 金平ごぼう オクラスープ	サブレ(3時) ミロミルク(3時)	牛バラ肉・ミロ・低脂肪乳	精白米・発芽玄米・上白糖 ごま油・いりごま・サブレ	太もやし・青ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・ごぼう・にんじん インゲン・オクラ・カットわかめ	にんにくおろし・しょうが こいくちしょうゆ・だし	573 kcal 17.7 g
20	金	焼きそば ほうれん草の白和え みそ汁(大根)	おかかおにぎり(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・絹ごし豆腐 みそ・花かつお・普通牛乳	蒸し中華めん・いりごま 上白糖・精白米	キャベツ・太もやし・にんじん 青ピーマン・ほうれん草・にんじん 大根・青ねぎ	中濃ソース・うすくちしょうゆ 水・こんぶだし・ほんだし 精製塩・こいくちしょうゆ	646 kcal 27.3 g
21	土	けんちんうどん ブロッコリーのごまあえ	米菓(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・油揚げ・普通牛乳	うどん・上白糖・いりごま・米菓	ごぼう・にんじん・大根・青ねぎ ブロッコリー	水・本みりん・うすくちしょうゆ ほんだし・こいくちしょうゆ	406 kcal 17.1 g
24	火	お芋ご飯 鮭の塩焼き ひじき煮 にゅう類	パイ菓子 牛乳(3時)	鮭 骨なし切身・油揚げ・大豆 普通牛乳	精白米・さつまいも・なたね油 上白糖・もろめん・パフパイ	ほしひじき・にんじん・カットわかめ 青ねぎ	食塩・精製塩・ほんだし 本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし	531 kcal 25.8 g
25	水	【お誕生日メニュー】 米飯 チキンカツ マカロニサラダ コーンスープ ヤクルト	オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク 普通牛乳・ヤクルト ホイップクリーム	精白米・薄力粉・パン粉 乾燥 調合油・マカロニ・マヨネーズ マーガリン	ミックスベジタブル・スイートコーン たまねぎ・コーンクリーム缶詰 寒天・オレンジジュース	水・食塩・こしょう・ケチャップ フレンチ白・kkコンソメ みかん缶詰・麦茶	608 kcal 21.2 g
26	木	玄米ご飯 ポークチャップ 白菜のサラダ すまし汁(麩、わかめ)	ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	豚ももスライス ライトツナ油漬フレーク・ミロ 低脂肪乳	精白米・発芽玄米・なたね油 マヨネーズ・うずまき麩 ビスケット	たまねぎ・ぶなしめじ・はくさい にんじん・カットわかめ	水・ケチャップ・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	546 kcal 25.9 g
27	金	ハヤシライス ブロッコリーサラダ チキンナゲット	きなこ蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	牛モモスライス・きな粉 普通牛乳	精白米・なたね油 蒸しパンMIX粉・上白糖	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー スイートコーン	ハヤシルウ ノンオイル青じそドレッシング チキンナゲット	625 kcal 27.7 g
30	月	米飯 西京焼き 小松菜の煮びたし すまし汁(麩、わかめ)	米菓(3時) 牛乳(3時)	かれい切身・みそ・普通牛乳	精白米・上白糖・うずまき麩 米菓	こまつな・にんじん・カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	437 kcal 23.3 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
515 kcal	22.3 g	16.3 g	74.9 g	328 mg	2.4 mg	202 μg	0.31 mg	0.46 mg	28 mg