

献立予定表

H31.1月分

日曜	10時 おやつ	昼食	3時 おやつ	日曜	10時 おやつ	昼食	3時 おやつ
1 火				16 水	牛乳 かんぱん	豆腐とツナの卵と じ さつま汁	牛乳 チーズコー ンドーナツ
2 水		お正月		17 木	みかん チーズ	五目野菜つくね もやしとニラの スープ	プリン せんべい
3 木				18 金	牛乳 せんべい	おでん きゅうりのたたき	牛乳 酒まんじゅ う
4 金	牛乳 せんべい	ポークカレー スパゲティサラダ	牛乳 ホットケー キ	19 土	牛乳 ウエハー ス	クリームスープスパゲ ティ ブロッコリーのおかか 和え	牛乳 メロンパン
5 土	牛乳 ウエハー ス	けんちんうどん みかん	牛乳 ロールパン	21 月	牛乳 ポーロ	ハヤシライス ポパイサラダ	牛乳 バナナ
7 月	牛乳 ポーロ	クリームシチュー かいぞくサラダ 果物	お茶 七草かゆ	22 火	ヨーグル ト	魚のムニエル タルタルソース 野菜スープ	牛乳 フレンチ トースト
8 火	みかん チーズ	魚の味噌煮 かきたま汁 果物	牛乳 手作りちん すこう	23 水	牛乳 りんご	マーボーきのこ かむかむサラダ 果物	お茶 きな粉団子
9 水	お茶 かりかり いりこ	豆腐の磯辺揚げ 豚汁 果物	牛乳 カルシウム ラスク	24 木	牛乳 ビスケッ ト	チキン南蛮 にぎやか味噌汁	ジョア クッキー
10 木	牛乳 クラッ カー	ロールキャベツ 煮豆	牛乳 バナナ	25 金	お茶 かりかり いりこ	里芋のうま煮 なめこの味噌汁	牛乳 ココア入り 蒸しパン
11 金	牛乳 ビスケッ ト	チャプチェ コンスープ	お茶 ぜんざい	26 土	牛乳 丸ポーロ	コーンラーメン りんご	牛乳 クリームパ ン
12 土	牛乳 丸ポーロ	焼きそば わかめスープ 果物	牛乳 ジャムパン	28 月	牛乳 クラッ カー	エビカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 バナナと小豆 のクリーム春巻 き
14 月		成人の日		29 火	牛乳 ウエハー ス	オランダ揚げ かぼちゃの味噌汁 果物	牛乳 スイートポ テト
15 火	牛乳 バナナ	イカミンチフライ 大根と揚げの味噌 汁	牛乳 焼き芋	30 水	牛乳 せんべい	いそ煮 もやしと揚げの味噌 汁 果物	お茶 焼きライス
				31 木	牛乳 クッキー	ハンバーグ きのこスープ	ぼんかん せんべい



正しい味覚を育てよう

★子どもの好き嫌いのメカニズム



1. 生まれながらの「好き」「嫌い」
甘味、うま味、塩味(低濃度)・・・受け入れやすい味
酸味、苦み・・・子どもが苦手な味で練習が必要
2. 身を守る防衛本能から「新しいもの」を避ける
2~6歳児でよくおこり、個人差がある
3. 嫌な体験から食べられなくなる「食物嫌悪学習」
食べたものが原因で体調を崩すことでおこりやすい

★味覚を育てる方法

1. 接触頻度を増やす・・・難しければ見るだけでもOK 家族がおいしそうに食べている姿を見るだけでも効果あり。
2. いろいろな食品・味に触れさせる・・・早い時期からいろいろな食品を繰り返し経験することが大切。
3. 調理の工夫で食べやすくする

