

# 平成27年5月キッズアカデミー保育園給食献立

日	曜日	10時のおやつ	昼食	3時のおやつ
1	金	果物・牛乳	イタリアンスパゲティ・鶏肉の味噌焼き フロッコリー・ミニトマト・コンソメスープ・果物	柏もち 牛乳
2	土		牛丼・マカロニサラダ・味噌汁・果物	菓子 牛乳
7	木	菓子・牛乳	ご飯・野菜カレー・ごまドレサラダ フルーツヨーグルト	黒糖きなこスコーン 牛乳
8	金	果物・牛乳	きつねうどん・魚のムニエル・南瓜の甘煮 酢物・果物	ゆかりおにぎり 牛乳
9	土		中華丼・梅胡瓜・わかめスープ・果物	菓子 牛乳
11	月	菓子・牛乳	ご飯・魚の野菜あんかけ・茹アスパラ 筑前煮・味噌汁・果物	クラッカーサンド 牛乳
12	火	果物・牛乳	ご飯・豚肉の竜田揚げ・トマト フロッコリーのごま酢和え・味噌汁・果物	きび団子 牛乳
13	水	野菜・牛乳	パン・豆腐ハンバーグ(和風ソース)・人参のアーモンド炒め マカロニサラダ・コンソメスープ・果物	ゼリー 牛乳
14	木	パン・牛乳	ご飯・魚の照り焼き・スナッフエンドウ 味噌ドレサラダ・すまし汁・果物	ソーセージドッグ 牛乳
15	金	果物・牛乳	<b>お弁当日</b>	ココアちんすこう 牛乳
16	土		ご飯・ハヤシライス・野菜サラダ・ジャムヨーグルト	菓子 牛乳
18	月	菓子・牛乳	竹の子ご飯・鶏天・フロッコリー・トマト わかめの酢物・そうめん汁・果物	フルーツサンド 牛乳
19	火	果物・牛乳	ご飯・魚の生姜煮・茹線キャベツ チンゲン菜のサラダ・味噌汁・果物	かみかみごぼう 牛乳
20	水	野菜・牛乳	ご飯・鶏肉の香草パン粉焼き・トマト 切昆布の当座煮・すまし汁・果物	かえりアーモンド 牛乳
21	木	パン・牛乳	ご飯・魚の塩こうじ焼き・人参の甘煮 竹輪とキャベツのソテー・味噌汁・果物	菓子 牛乳
22	金	果物・牛乳	チャンポン・餃子・胡瓜の塩昆布和え・果物	吉四六おにぎり 牛乳
23	土		鮭チャーハン・レタスのサラダ・味噌汁・果物	菓子 牛乳

※取引業者の都合によりメニューが一部変更することがあります。

25	月	菓子・牛乳	ご飯・鶏肉のつくね焼き・フロッコリー・トマト じゃこの酢物・すまし汁・果物	フライドポテト 牛乳
26	火	果物・牛乳	鮭のキャロット焼き・フロッコリー 野菜の納豆和え・味噌汁・果物	小豆クッキー 牛乳
27	水	野菜・牛乳	パン・鶏肉のカレー風味焼き・スナッフエンドウ トマト・しらたきのオリーブオイル炒め・野菜スープ・果物	ヨーグルトムース 牛乳
28	木	パン・牛乳	ご飯・魚フライタルタルソースかけ・インゲンのソテー キャベツのごま梅和え・味噌汁・果物	汁ビーフン 牛乳
29	金	果物・牛乳	<b>お誕生日会</b>	ボンネケーキ 牛乳
30	土		チキンライス・ドレッシングサラダ・コンソメスープ・果物	菓子 牛乳



木々の若葉が目まぶしい季節となり、風薫る5月にはいりました。入園・進級して1ヶ月が過ぎ、新しい生活にも少しずつ慣れてきた様子の子どもたち。今月も子どもたち自ら「食べたい!」「食べてみよう!」と感じられるように、食べやすいものを中心とした献立にしました。

## 好き嫌いは成長の証

食べ物を好んで食べられるようになることは、言葉の発達と同じように学習発達です。生まれたときに、母乳しか飲めなかった赤ちゃんが、色々な食べ物を食べられるようになるには、食べ物との初めての出会いを、繰り返しながら、少しずつ食べられるようになっていく道筋が大切です。とはいえ、好き嫌いを克服するのが難しいと思っている保護者の皆様も多いのではないのでしょうか？

そこで、苦手な食べ物を食べやすくする工夫を紹介します。

**火を通してみましょう!**

煮たり・茹でたり・焼いたり。

**形を変えてみましょう!**

ハートや星型などいつもと形を変えて楽しく。

**小さく切ってみましょう!**

食べられるようになったら徐々に大きく。

**「だし」を使いましょう!**

かつお節・昆布・煮干しいたけなど。

**旬のものを食べましょう!**

その時の旬の食べ物はおいしいもの。

**味付けを変えてみましょう!**

ごま・カレー・ケチャップマヨネーズなど。

※朝のおやつは、緑黄色野菜や小魚で出来たお菓子で添加物をなるべく使用していないものです。パン・野菜スティック・果物なども出しています。