



# 令和6年度 ほほえみ保育園



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
2	月	お菓子、牛乳	鶏のマヨネーズパン粉焼き(鶏肉、パン粉、パセリ)、ブロッコリー もやし中華風サラダ(もやし、にんじん、きゅうり) すまし汁、果物	きなこプリン、牛乳	17	火	お菓子、牛乳	★行事食 お月見カレー(合挽ミンチ、にんじん、玉ねぎ、いんげん、さつまいも、れんこん、ごはん) 鶏肉のから揚げ(鶏肉)、ごま塩サラダ(にんじん、きゅうり、とうもろこし、ごま) 果物(ぶどう)	お月様とうさぎクッキー、牛乳
3	火	お菓子、牛乳	肉じゃが(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース) 白菜のゆかり和え(白菜、にんじん、ゆかり) みそ汁、果物	きのこのピザトースト、牛乳	18	水	お菓子、牛乳	豚肉の甘辛炒め(豚肉、玉ねぎ、にんじん)、ブロッコリー 白菜のごま和え(白菜、小松菜、わかめ、ごま) すまし汁、果物	フレンチトースト、牛乳
4	水	お菓子、牛乳	煮魚(赤魚)、にんじん じゃこピーマン(ちりめん、ピーマン、キャベツ、とうもろこし) すまし汁、果物	焼きうどん、牛乳	19	木	お菓子、牛乳	野菜オムレツ(卵、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、じゃがいも、牛乳)、いんげん 大豆サラダ(大豆、にんじん、きゅうり、玉ねぎ) みそ汁、果物	バナナケーキ、牛乳
5	木	お菓子、牛乳	ポークチャップ(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、しめじ、ピーマン) 大豆とひじきの煮物(大豆、あげ、ひじき、にんじん) みそ汁、果物	ホットケーキ、牛乳	20	金	お菓子、牛乳	魚のムニエル(鱈)、ブロッコリー チャブチェ(春雨、にんじん、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、ごま) すまし汁、果物	フルーツヨーグルト、お茶
6	金	お菓子、牛乳	鶏のごまみそ焼き(鶏肉、ごま)、いんげん グリーンサラダ(キャベツ、きゅうり、ブロッコリー) すまし汁、果物	スイートポテト、牛乳	21	土	お菓子、牛乳	和風スパゲッティ (豚肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、小松菜、海苔、スパゲティ) 粉ふき芋(じゃがいも) 果物	じゃこ豆おにぎり、お茶
7	土	お菓子、牛乳	ピビンバ(合挽ミンチ、にんじん、きくらげ、ほうれん草、もやし、とうもろこし、ごま、ごはん) わかめのスープ(豆腐、わかめ、玉ねぎ) 果物	きなこ大豆、牛乳	24	火	お菓子、牛乳	バーベキューチキン(鶏肉)、ブロッコリー コールスローサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし) みそ汁、果物	豆腐ドーナツ、牛乳
9	月	お菓子、牛乳	香味煮(豚肉、じゃがいも、にんじん、いんげん、こんにゃく、ごま) 切干大根のしらす和え(ちりめん、切干大根、にんじん、キャベツ、小松菜) みそ汁、果物	青のりクッキー、牛乳	25	水	お菓子、牛乳	魚の南部焼き(赤魚、ごま)、にんじん えのき納豆(ちりめん、納豆、えのき) すまし汁、果物	じゃが丸みたらし、牛乳
10	火	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、トマト、グリーンピース、ごはん) ブロッコリーサラダ(ツナ、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ) 果物	ビーフン、牛乳	26	木	お菓子、牛乳	豚肉と厚揚げの中華風炒め(豚肉、厚揚げ、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、チンゲン菜) 春雨サラダ(ウインナー、春雨、にんじん、もやし、きゅうり) みそ汁、果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳
11	水	お菓子、牛乳	鶏肉のマリネ(鶏肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン) ほうれん草のごま和え(ほうれん草、にんじん、ごま) みそ汁、果物	納豆おやき、牛乳	27	金	お菓子、牛乳	とり天(鶏肉)、キャベツ ほうれん草のおかか和え(ほうれん草、にんじん、かつお節) すまし汁、果物	にんじん蒸しパン、牛乳
12	木	お菓子、牛乳	魚の塩焼き(鮭)、にんじん かぼちゃのそぼろ煮(鶏ミンチ、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース) すまし汁、果物	牛乳かん、牛乳	28	土	お菓子、牛乳	ポトフ(ウインナー、キャベツ、ピーマン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ) 昆布とちくわの煮物(昆布、ちくわ、にんじん) みそ汁、果物	サンドイッチ(ツナマヨ)、牛乳
13	金	お菓子、牛乳	高野豆腐の卵とじ (鶏肉、高野豆腐、卵、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、グリーンピース) きゅうりとわかめの酢の物(ちりめん、わかめ、きゅうり、もやし) みそ汁、果物	シュガーサンド、牛乳	30	月	お菓子、牛乳	みそけんちん汁(鶏肉、あげ、豆腐、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、しめじ、わかめ) 青菜とちりめんのごま酢和え(しらす干し、小松菜、ごま) 果物	チーズポテトボール、牛乳
14	土	お菓子、牛乳	肉みそうどん(鶏ミンチ、大豆、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、小松菜、うどん) キャベツとひじきの和え物(キャベツ、にんじん、ひじき、ごま) 果物	梅の香おにぎり、お茶					



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。



## ★9月1日は防災の日★

非常食には、水、米(アルファ米)、パン、缶詰、ビスケット、チョコレートなどがあげられます。非常食として備えるのも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子など賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておくといでしょう。熱源が同封されていて、温めて食べられるものもあります。

災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べられない非常食では心身を満たすことが難しいので、食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救ってくれます。



## 好き嫌いを克服!

**好き嫌いは成長の証?!**  
好き嫌いが出てきたということは、味や形など“違い”を認識できるようになってきたという成長の証でもあるんです! 幼児は成長するとともに味覚が発達していきます。離乳食は何でもよく食べていても、1歳を過ぎると食べる種類が限られてくる場合があります。食べ物と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筋道が大切です。個人差がありますので、焦らずじっくり時間をかけて好き嫌いを克服できるような見守っていきましょう。

**苦手なものを好きにするコツ!**

- 水を加えてみよう!**  
生野菜より、まずは煮たり茹でたり焼いたりして挑戦。加熱することで甘みが増すことも。
- 食べやすくしよう!**  
やわらかく煮たり、とろみをつけたりして舌触りをよしましょう。噛み切りやすく飲み込みやすいのが◎
- 好きな食材と混ぜてみよう!**  
子どもが好きなカレー・マヨネーズ・ケチャップなどで味に変化を。野菜はごまやピーナッツで和えるのも◎
- だしを効かせよう!**  
かつお節・昆布・煮干・しいたけなどのだしを使って、おいしいと感じる素=「うま味」を上手に利用しましょう。

★一緒に食べる人がおいしそうに食べていると、子ども達は自分も試してみようとなります。家族で楽しく食事をし、食べられた時はいっぱい褒めてあげましょう♪