

# 12 月 献 立 表

摩耶保育園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 (水)	三色丼 みそ汁 りんご	米、さつまいも、砂糖、押麦	あずき(乾)、豚ひき肉、冷凍玉子そばろ、豚肉(ばら)、米みそ、凍り豆腐、かつお節、カットわかめ	りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、緑豆もやし、しめじ、干しいたけ	しょうゆ、みりん、かつおだしパック、食塩	野菜ジュース 汁粉	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 10.6 g カルシウム 155 mg
02 (木)	根菜カレーライス キャベツサラダ みかん	米、小麦粉、じゃがいも、さつまいも、黒砂糖、押麦、砂糖、油	豚肉こま、スキムミルク、ツナ油漬缶	みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、れんこん、とうもろこし(冷凍)、みかん缶、きょうな	キッズカレールー 甘口、笑顔でランチドレッシング(減塩和風)、ベーキングパウダー	ヨーグルト 黒糖まんじゅう ミルク	エネルギー 532 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 9.6 g カルシウム 253 mg
03 (金)	食パン 酢豚 春雨スープ バナナ	食パン、リングドーナツ、油、片栗粉、ラムネ、はるさめ、砂糖	豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、凍り豆腐	野菜ジュース、バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、こまつな、えのきたけ、エリンギ、ピーマン、しょうが	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、酢	ヨーグルト ドーナツ ラムネ 野菜ジュース	エネルギー 518 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 20.9 g カルシウム 136 mg
06 (月)	とりご飯 キャベツの胡麻マヨネーズあえ なめこ汁 みかん	米、じゃがいも、小麦粉、もち米、砂糖、油、マヨドレ、すりごま	牛乳、木綿豆腐、鶏もこま、凍結液卵、タニタ調整豆乳、おから、とりささみ水煮、米みそ、油揚げ、ひじき	みかん、キャベツ、にんじん、はくさい、なめこ水煮、こまつな、コーン(冷凍)、きょうな、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、みりん、かつおだしパック、ベーキングパウダー	豆乳 おからのケーキ 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 21.3 g カルシウム 260 mg
07 (火)	御飯 ぶりの照り焼き 小松菜のごま和え すまし汁	米、さつまいも、黒砂糖、焼ふ、押麦、バター、砂糖、すりごま、片栗粉	牛乳、ぶり、豚肉(ばら)、とりささみ水煮	バナナ、はくさい、こまつな、にんじん、緑豆もやし、えのきたけ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、かつおだしパック、みりん	野菜ジュース 手作り麩菓子 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 19.3 g カルシウム 215 mg
08 (水)	御飯 卵焼き もやしのナムル 豚汁	米、食パン、さつまいも、さといも、押麦、はるさめ、マヨドレ、砂糖、いりごま、ごま油	牛乳、凍結液卵、木綿豆腐、豚肉(ばら)、ピザ用チーズ、米みそ(甘みそ)、ウインナーFe、しらす干し、あおのり	みかん、もやし、にんじん、だいこん、たまねぎ、板こんにゃく、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう、とうもろこし(冷凍)	しょうゆ、かつおだしパック	ヨーグルト しらすピザ 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.6 g カルシウム 259 mg
09 (木)	御飯 たらのケチャップ煮 ブロッコリーの白和え えのき汁	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、油、押麦、すりごま	タニタ調整豆乳、めかじき でん粉付、スキムミルク、絹ごし豆腐、ベーコン、きな粉	バナナ、たまねぎ、にんじん、きょうな、えのきたけ、ブロッコリー、しめじ、干しいたけ	しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、みりん、かつおだしパック、食塩	ヨーグルト 豆乳もち ミルク	エネルギー 538 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 13.7 g カルシウム 251 mg
10 (金)	ウインナーピラフ ポテトサラダ わかめスープ チーズ	りんごのタルト、米、じゃがいも、さつまいも、マヨドレ、押麦、油	牛乳、木綿豆腐、ウインナー、キャンディチーズ、鶏もこま、ツナ油漬缶、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、えのきたけ、とうもろこし(冷凍)、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)	醤油ラーメンスープ、コンソメ	豆乳 りんごタルト 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 24.2 g カルシウム 345 mg
13 (月)	ハヤシライス 春雨サラダ りんご チーズ	米、クールゼリーの素、はるさめ、マヨドレ、押麦、油	豚肉こま、ツナ油漬缶、キャンディチーズ、大豆の華	たまねぎ、りんご、市販野菜ジュース、にんじん、しめじ、みかん缶、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)	ハヤシルウ ソフト、ケチャップ、中濃ソース	豆乳 ゼリー きらきらコーンのおほしさま	エネルギー 520 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 14.3 g カルシウム 77 mg
14 (火)	御飯 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのごま和え 芋煮汁	米、さつまいも、ホットケーキ粉、じゃがいも、さといも、油、押麦、片栗粉、砂糖、すりごま	豚肉(肩ロース)、スキムミルク、牛乳、凍結液卵、豚肉(ばら)	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、板こんにゃく、ブルーベリージャム、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、かつおだしパック	ヨーグルト カップケーキ ミルク	エネルギー 566 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 19.1 g カルシウム 239 mg
15 (水)	ひじきとツナ御飯 しゅうまい きゅうりのサラダ 味噌汁	米、押麦、砂糖、油、ごま油	Fe入りフランクフルト、しゅうまい、ツナ油漬缶、豚肉(ばら)、米みそ、ひじき	みかん、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、きょうな、きゅうり、こまつな、しめじ、コーン(冷凍)	笑顔でランチドレッシング(減塩和風)、しょうゆ、かつおだしパック、みりん	豆乳 フランクフルト 野菜ジュース	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 22.3 g カルシウム 250 mg
16 (木)	御飯 れんこんのごま炒め ほうれん草のしらす和え 納豆汁	米、ロールパン、さつまいも、砂糖、油、押麦、すりごま	スキムミルク、納豆、豚肉(ばら)、米みそ(甘みそ)、しらす干し、きな粉、油揚げ	りんご、れんこん、はくさい、ほうれんそう、にんじん、こまつな、えのきたけ、緑豆もやし	しょうゆ、かつおだしパック、食塩	豆乳 あげぱん ミルク	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.0 g カルシウム 289 mg
17 (金)	豚丼 なめこ汁 みかん	米、上新粉、じゃがいも、砂糖、油、押麦、片栗粉	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、タニタ調整豆乳、スキムミルク、米みそ、油揚げ	みかん、たまねぎ、はくさい、なめこ水煮、にんじん、きょうな、りんご、こまつな、えのきたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、かつおだしパック、ベーキングパウダー	野菜ジュース りんごケーキ ミルク	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 285 mg
20 (月)	さくら御飯 さんまのごま揚げ 水菜のおかかあえ 豆腐汁	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、片栗粉、押麦、油、いりごま	さんま、木綿豆腐、スキムミルク、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、きょうな、にんじん、にら、えのきたけ、緑豆もやし、干しいたけ	しょうゆ、醤油ラーメンスープ、みりん、ベーキングパウダー	野菜ジュース ヨーグルトクッキー ミルク	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 22.9 g カルシウム 282 mg
21 (火)	カレーピラフ ジャーマンポテト コンソメスープ りんご	じゃがいも、米、ビーフン、押麦、油、ごま油	牛乳、鶏もこま(皮付き)、豚肉(ばら)、豚ひき肉、ショルダーベーコン	たまねぎ、りんご、にんじん、はくさい、だいこん、こまつな、しめじ、とうもろこし(冷凍)、ピーマン、グリーンピース(冷凍)、にんにく	コンソメ、しょうゆ、カレー粉	豆乳 焼きビーフン 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.6 g カルシウム 187 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
22	御飯 バナナ （ ） 水 小松菜の納豆あえ （ ） けんちん汁	米、食パン、さつまいも、さといも、砂糖、押麦、バター	牛乳、さけ、木綿豆腐、凍結液卵、豚肉(ばら)、挽きわり納豆、とりささみ水煮、米みそ	バナナ、こまつな、だいこん、にんじん、板こんにゃく、緑豆もやし、ねぎ、ごぼう	しょうゆ、みりん、かつおだしパック	野菜ジュース フレンチトースト 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 15.9 g カルシウム 245 mg
23	御飯 （ ） 木 ニラレバ炒め ほうれん草の塩胡麻和え （ ） たまごスープ	さつまいも、米、砂糖、油、押麦、片栗粉、すりごま、ごま油、いりごま	牛乳、豚レバー、凍結液卵、豚肉(ばら)、米みそ	はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、キャベツ、にら、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	しょうゆ、醤油ラーメンスープ、酢、食塩	豆乳 大学芋 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 19.1 g カルシウム 231 mg
24	サンドイッチ （ ） 金 コンソメスープ フライドポテト いちご マカロニグラタン （ ） ブロッコリーのおかか和え	食パン、フライドポテト、マカロニ、カルシウムせんべい、ソフトタイプ、うま塩、砂糖、油、マヨドレ、バター、片栗粉	牛乳、スキムミルク、ピザ用チーズ、ツナ油漬缶、豚ひき肉、ベーコン、かつお節	いちご、バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、だいこん、きょうな、みかん缶、ブロッコリー、にんじん、もも缶、パイナップル、いちごジャム、ほうれんそう、コーン(冷凍)、きゅうり	コンソメ、キッズカレー、ルウ、甘口、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食塩	豆乳 ヨーグルト和え カルシウムせんべい	エネルギー 592 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 20.8 g カルシウム 347 mg
27	親子丼 （ ） 月 みそ汁 みかん （ ）	米、小麦粉、砂糖、バター、押麦、油	凍結液卵、鶏ももこま、スキムミルク、豚肉(ばら)、牛乳、米みそ、凍り豆腐、カットわかめ	みかん、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、干しぶどう、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	しょうゆ、みりん、かつおだしパック	ヨーグルト レーズンクッキー 抹茶ミルク	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 15.9 g カルシウム 251 mg
28	人参ピラフ （ ） 火 切り干し大根のサラダ ビーフン汁 （ ）	米、ミレービスケット、ビーフン、マヨドレ、押麦、油	まめびよ、鶏ももこま、豚ひき肉、ツナ油漬缶	にんじん、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、どうもろこし(冷凍)、緑豆もやし、しめじ、きょうな、切り干しだいこん	醤油ラーメンスープ、コンソメ	ヨーグルト ミレービスケット まめびよ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 19.1 g カルシウム 225 mg

## 子どもの「食」の悩み

幼児期は、自我の芽生えもあり、食の悩みが多く表れる時期です。「偏食」「むら食い」「遊び食べ」「食べるのに時間がかかる」などは、ほとんどの子どもに起こること。子どもの心身の発達を理解した上で、あまり無理をせず、ゆったりとした気持ちで向き合うことが大切です。今回は、子どもの食行動から支援のコツを探ります。

### ★よくある悩み

#### ■好き嫌いが多い

子どもは本能で味を選び好みしています。生命維持に不可欠なエネルギーを含む甘味、アミノ酸を含むうま味は誰もが好みます。その一方で、酸味は腐敗の味、苦味は毒の味と認識されるため、子どもは本能的に嫌がります。すべての味を受け入れるためには、乳幼児期から食経験を積み重ねる必要があります。



#### ■同じものしか食べてくれない

人には、自分の知らない新しいものに対して、恐れや不安を感じる心理的傾向(新奇性恐怖)があります。特に低年齢児では、離乳食で食べていたものでも、忘れて怖がる場合があります。子どもが嫌がると、つい遠ざけてしまいがちですが、たとえ食べなくても、見えるところに置くことを心がけましょう。信頼できる大人やお友達の食べる姿を見ることで不安な気持ちがやわらぎ、挑戦する意欲がわきます。

#### ■口から出してしまおう

レタスやキャベツのような薄い食材、弾力がある食材はうまく噛むことができずに口から出してしまふことがあります。

また、ネチョツとした食感や特有の風味を嫌がることも。子どもの発達段階に合わせて、無理なく食べられるように調理を工夫しましょう。



#### ■突然に嫌がって食べなくなってしまう

自分で食べられるようになると、「手で食べたい」といった自己主張がでてきます。自分がこうやって食べたいという思いとは異なる食べ方をさせられると「イヤ！」となり、その後も食事が思うように進まなくなってしまうことも。そんな時には、一旦食卓から離れることも得策です。引っ張れば引っ張るほど、お互い感情的になってしまいます。子どもの気持ちが落ち着くまで、おらかな気持ちで見守りましょう。

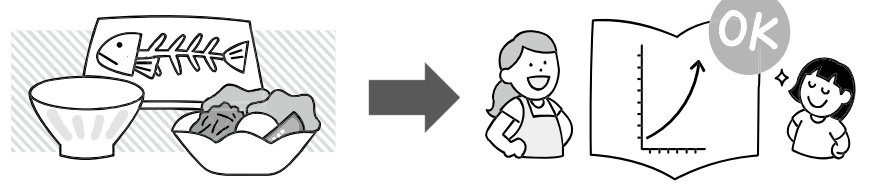
#### ■魚を食べて嘔吐したら、その後魚を嫌がるようになってしまった

防御反応のひとつで、強い痛みや不快感があった際、その時に「食べたもの」と「不快感」が脳で結びつき、特定の食べ物を嫌がる場合があります。不快感は、風味と結びつくため、魚料理の場合は、「煮魚」ではなく、香ばしい「フライ」にするなど、工夫をしながら少しずつ慣らしましょう。



### ■小食で栄養不足が心配

主食・主菜・副菜を揃えて食べることを心がけましょう。そして、たとえ特定のものの(野菜など)が食べられなかったとしても、「次の食事で摂ろう！」といったように、1日単位で考えて栄養バランスをとりましょう。子どもが成長曲線に沿って成長していることを確認しながら、心配し過ぎることなく食事を楽しみましょう。そして、もしも気になることがあったら、1人で悩まず、近くの小児科医に相談をしましょう。



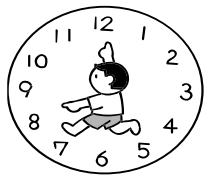
### ★食事支援のコツ

#### ■触れる機会を増やす

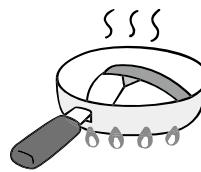
子どもは、赤ちゃんの時に、様々なものを口に入れて舐めて感覚を得たように、食品や料理に対しても、見て、触って、口に入れて、味、風味、食感などを確かめています。子どもが、口から出したり、嫌がった時点で「食べない！」と決めつけて遠ざけるのは禁物です。たとえ、食べなくても、目にする回数が増えれば多いほど好感度はアップします(単純接触効果)。触れる機会を増やして抵抗感を減らし、嗜好性を高めましょう。

#### ■食事のリズムをつくる

子どもが小食だったり、食事に時間がかかる時には、食事に直接関係があることが気になりがちですが、生活をトータルで見ると、悩みの解消につながる場合があります。食事は、毎食おおよそ決まった時間に食べられるように準備し、「体を動かして遊ぶ→トイレ→手洗い→食卓に座る→エプロンをつける」といった流れを大切に、食事は20~30分ぐらいで終わられると良いでしょう。



#### ■調理の工夫で無理なく食べる



魚は煮るより焼く



油でコーティング

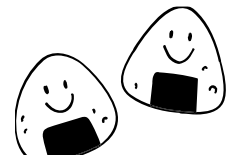


食べ慣れた甘い食材と合わせる

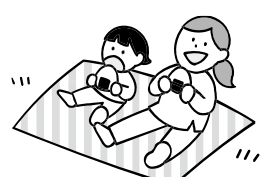
#### ■ちょっとした工夫で食べる意欲を高める



盛り付け量を減らす



擬人化する



食べる環境を変えてみる