ひまわり保育園（奈良県）

資料３

給食だより

ひまわり保育園
２００２年７月

※※※※※※※※ 何でも食べるようになるために ※※※※※※※※
楽しい食事環境をつくろう

▷一緒に食べる

親や友達と一緒に食べることで「一緒に食べてみようかな」と興味を持ち始める。「おいしい」と食べる姿を見せる。

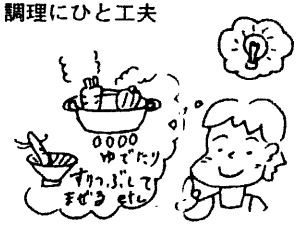
▷一緒に料理をする

一緒に料理をすることによってみんなで作って食べる喜びが味わえる。

▷強制しない

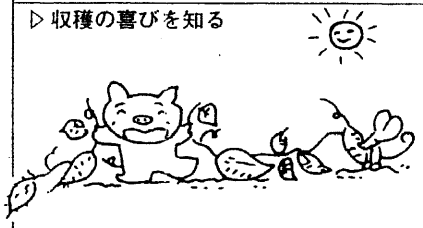
嫌いな食べ物を強制されると食事が楽しくないという気持ちになる。

▷調理にひと工夫



細く刻む、好きな食べ物と一緒に混ぜるなどすれば食べやすい

▷収穫の喜びを知る



野菜を作ったり収穫をすることで作物に親しむ

▷離乳食からの基礎づくり

離乳期からさまざまな食材と出会わせることで味覚の土台を広げる

7月の目標　夏野菜をしっかり食べよう

《給食献立表》

曜	日	昼食	離乳食	間食
月	1	ご飯	白がゆ	1日 ミディトマト お茶
	15	みそ汁	みそ汁	黒糖かりんとうドーナツ
	29	夏野菜のひき肉あんかけ	夏野菜のひき肉あんかけ	すいか 15日 ミニサラダ 塩味
		きゅうりとわかめの酢の物	トマト	お茶 29日 カリカリット 焼きとうもろこし
			ちりめんじゃこの湯通し	
火	2	冷麺	煮込みうどん	シナモンバー
	16	二色揚げ		
	30	牛乳（きりん、ぞう）	トマト	カルピス
水	3	ご飯 魚のみそ煮 ミニトマト	白がゆ 春雨スープ	フルーツヨーグルト
	17	グリーンサラダ	魚のみそ煮ほぐし	
	31	春南スープ	トマトサラダ	ミルクココア
木	4	カレーミートサンド	ハンバーグサンド	ポテトピザ
		牛乳（きりん、ぞう）	七夕スープ	
	18	七夕スープ トマトサラダ	トマトサラダ	ミルクジュース
金	5	梅ご飯 鶏肉のから揚げ煮	梅がゆ ゆで野菜和え	わらびもち ミニフィッシュ
	19	大根のごまサラダ みそ汁	鶏肉ソテー みそ汁	ミルクジュース
土	6	卵とじうどん	煮込みうどん	牛乳
		バナナ	バナナ	
月	8	ご飯 みそ汁	白がゆ	お茶 8日 干しマンゴー 野菜ドーナツ
		じゃがいものひき肉煮		
	22	キャベツのピーナツ和え	副食＝幼児と同じ	お茶 22日 アイスクリーム あっさりポテトロング
火	9	きのこスパゲティ 牛乳(きりん、ぞう)	きのこうどんの煮込み	卵の花パウンドケーキ
	23	パンプキンスープ	パンプキンスープ	ミルクココア
水	10	洋風ちらしずし	雑炊	カルピス 10日 ナンキンのきな粉かけ ミニフィッシュ
		けんちん汁	豆腐汁	
	24	ゆで卵	卵とじ	カルピス 24日 ？（お楽しみ）
木	11	食パン(ジャム) 牛乳(きりん、ぞう)	幼児と同じ	白玉ポンチ
		白身魚のタルタルソース		
	25	マカロニスープ ミニトマト		ミルクジュース
金	12	ハヤシライス	白がゆ	海草クッキー
	26	野菜サラダ	副食＝幼児と同じ	ミルクジュース
土	13	五目そうめん	煮そうめん	牛乳
	27	バナナ	バナナ	

☆10日(水)　お弁当日（みかん・りす・うさぎ・きりん・ぞうぐみ）
☆24日(水)　誕生日・食事会