



令和7年度

誓念寺こども園  
誓念寺中野こども園

お知らせ



| 日  | 曜日 | 行事               | みんなのおかず                         | エネルギー | 塩分  | 3歳未満児(午前)      | みんなのおやつ(午後)  |
|----|----|------------------|---------------------------------|-------|-----|----------------|--------------|
| 1  | 土  |                  | ビスコ、青のりあられ、牛乳                   |       |     |                |              |
| 2  | 日  | 報恩講(誓念寺)         |                                 |       |     |                |              |
| 3  | 月  |                  | 文化の日                            |       |     |                |              |
| 4  | 火  |                  | コーンシチュー、小松菜ともやしのお浸し、チーズ(棒)      | 647.8 | 2.4 | えびかきもち、バナナ     | ワッフル牛乳       |
| 5  | 水  |                  | 白身魚のケチャップあんかけ、けんちん汁             | 447.4 | 2.0 | みかん1/2個、あられ    | 青のりあられ、りんご   |
| 6  | 木  |                  | コロッケ、厚揚げの五目旨煮、スティックきゅうり         | 563.5 | 0.9 | ミールアイ、うすやきせんべい | ふかし芋、牛乳      |
| 7  | 金  |                  | 白身ワケサリソースかけ、マカロニサラダ、みそ汁         | 617.8 | 2.3 | クラッカー、チョイス     | バナナ、のりあられ    |
| 8  | 土  |                  | 星だべよ、サブレ、りんごジュース                |       |     |                |              |
| 9  | 日  |                  |                                 |       |     |                |              |
| 10 | 月  | リリパ 演奏会(中)       | 鶏肉の唐揚げ、かぼちゃの甘煮、みそ汁(かぶ・あげ)       | 598.9 | 2.5 | 塩せんべい、ホームバイ    | ふんわり名人、あられ   |
| 11 | 火  | 誕生会              | 炊き込みご飯、ミンチカツ、パプリカ、果物、お菓子        |       |     |                | ゼリー、ぱりんこ     |
| 12 | 水  |                  | 牛肉とれんこんの炒め物、粉ふき芋、白菜とパプリカのスープ    | 438.9 | 2.0 | オレンジ、あられ       | おにぎり         |
| 13 | 木  |                  | ビーフンスープ、さつま芋サラダ                 | 579.5 | 1.9 | 白い風船、あられ       | 柿、塩せんべい      |
| 14 | 金  | リリパ 演奏会(中)       | 焼き魚(鮭)、五目みそ汁、わかめの酢の物            | 495.9 | 0.9 | 塩せんべい、りんご      | ヨーグルト、えびかきもち |
| 15 | 土  |                  | あられ、源氏パイ、牛乳                     |       |     |                |              |
| 16 | 日  |                  |                                 |       |     |                |              |
| 17 | 月  |                  | 牛肉とじゃが芋の煮物、ハムサラダ                | 595.8 | 2.7 | ポーロ、ばかうけ       | 柿、まがりせんべい    |
| 18 | 火  |                  | カレーシチュー、ミニサラダ                   | 816.7 | 1.9 | バナナ、ハイハイ       | ゼリー、甘辛せんべい   |
| 19 | 水  |                  | 肉団子スープ、マカロニサラダ(柿)               | 496.7 | 1.9 | ビスコ、ロングサラダ     | 星だべよ、きなこせんべい |
| 20 | 木  |                  | 豚肉の柳川風煮物、ブロッコリーとコーンのソテー、さつま芋の甘煮 | 554.1 | 1.3 | みかん1/2個、ウエハース  | あられ、バナナ      |
| 21 | 金  |                  | 煮込みうどん、ツナサラダ(大根)                | 542.7 | 3.4 | クラッカー、ポーロ      | みかん、星だべよ     |
| 22 | 土  |                  | おととと、りんごジュース                    |       |     |                |              |
| 23 | 日  |                  | 勤労感謝の日                          |       |     |                |              |
| 24 | 月  |                  |                                 |       |     |                |              |
| 25 | 火  |                  | 筑前煮(大根入り)、ごま酢キャベツ、10gチーズ        | 622.0 | 1.2 | りんご、ぱりんこ       | ホットケーキ、牛乳    |
| 26 | 水  |                  | ハンバーグソース煮、粉ふき芋、コーン卵スープ          | 633.6 | 3.4 | 揚げ一番、バナナ       | ムーンライト、チーズ   |
| 27 | 木  |                  | ひじきとさつま芋煮、中華サラダ、トマト             | 646.1 | 2.7 | チーズ、リリパビス      | みかん、白い風船     |
| 28 | 金  | リリパと「PartyTime」誓 | ポトフ、厚揚げの煮物、スティックきゅうり            | 402.7 | 1.5 | 動物ビスケット、あられ    | ゼリー、源氏パイ     |
| 29 | 土  |                  | 揚げ一番、きなこせんべい、オレンジジュース           |       |     |                |              |
| 30 | 日  |                  |                                 |       |     |                |              |

※ 3歳以上児の一日の給食・おやつ(午後)のエネルギー量と塩分量を掲載して(ご飯を171kcalとします)  
 ※ みんなのおやつ(午後)には、ミルク・煮干がつきます。3歳未満児のおやつ(午前)には、牛乳がつきます。  
 ※ ※材料等、一部変更になる場合がありますが、ご了承ください。

幼児期は、乳児期に次いで大きく成長します。そのため充分な栄養が必要なのですが、噛む力や、消化、体内に栄養素を吸収する機能が未熟な上に、好き嫌い、むら食い、遊び食べなどの問題を起こしやすい時期でもあります。健康的な食生活、社会性、マナーなど基本的な食習慣を、子どもの心身の発育に合わせて身につけていきましょう。

### 1. 好き嫌い対策

味には受け入れやすい味(甘味)と拒絶されやすい味(酸味・苦味)があります。酸味や苦味を受け入れるには時間がかかるので、最初は食べられなくて当たり前です。大きくなるにつれ、酸味・苦味も自然と受け入れられるようになります。

また、子どもが嫌いな食べ物を大人と一緒に食べてもらったり、食べることができたら褒めてあげると、子ども達もはりきるかもしれません。

甘味 → 母乳 → おいしい  
 酸味・苦味 → 毒・腐敗 → まずい

### ★まずは代替品で!



にんじんがダメでも、同じ緑黄色野菜のかぼちゃが食べられたらOK!



同じ葉っぱ野菜ならOK!

### 2. むら食い・遊び食べ対策

欲しがるから与える、食べないから与えない、ということはせず、規則正しく食事を提供しましょう。また、食事に集中できるように工夫したり、楽しい食事の雰囲気を作りましょう。



楽しく盛り付け



作りながら食べることで集中する

