

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2 牛乳100(未満児)、Caせんべい	3	4	5	6 牛乳100(未満児)、ウエハース(マンナ)	7 ビスケット
昼食	御飯、親子煮、変わりハリハリ漬け、味噌汁 (㊦)	憲法記念日		みどりの日		御飯、厚揚げのミンチみそ、ポテトサラダ、若布スープ (㊦)
午後	牛乳100、型抜きビスケット(ボン菓子)					牛乳200、塩焼きそば、キャンディーチーズ、バナナ (㊦)
午前	9 牛乳100(未満児)、オレンジ	10 牛乳100(未満児)、ポーロ	11 牛乳100(未満児)、ソフトせんべい	12 牛乳100(未満児)、オレンジ	13 牛乳100(未満児)、赤ちゃんせんべい	14 ソーダクラッカー
昼食	御飯、麻婆春雨、南瓜の天ぷら、若布スープ	御飯、照り焼きチキン、中華春雨サラダ、南瓜の煮付、オレンジ	御飯、鮭のパン粉焼き、凍り豆腐とにんじんの煮物、コーンポタージュ	御飯、おからのつくね煮、春野菜の胡麻マヨネーズ、味噌汁	御飯、魚の香り味噌焼き、野菜の煮物、中華スープ、バナナ	牛乳200、けんちんうどん、キャンディーチーズ、バナナ
午後	牛乳100、焼きポテト	牛乳100、ヨーグルト、牛乳(未満児なし)	牛乳100、和風やさい蒸しパン	牛乳100、ソフトかりんと(ウエハース)	牛乳100、くず餅 (㊦)	せんべい
午前	16 牛乳100(未満児)、バナナ	17 牛乳100(未満児)、えびせんべい	18 牛乳100(未満児)、ボン菓子	19 牛乳100(未満児)、やさいせんべい	20 牛乳100(未満児)、えびせんべい	21
昼食	御飯、カレー肉じゃが、包み揚げ、青菜なめたけ和え (㊦)	御飯、ミートボールのケチャップ煮、ひじきの煮付、マカロニサラダ、オレンジ	御飯、ポテトコロック、ウインナー、マカロニサラダ、フロッコリー	味こぼん、鮭のコーンフレックフライ、キャベツのレモン風味、野菜すまし汁、オレンジ	御飯、ハヤシチュー、焼きししゃも、キャベツとパインサラダ、チーズ (㊦)	幼教の日
午後	牛乳100、かぼちゃ餅	牛乳100、フルーツゼリー	牛乳100、青菜ビスケット (㊦)	牛乳100、プレッツェル(ポーロ)	牛乳100、クッキー(ポーロ)	
午前	23 牛乳100(未満児)、いちご	24 牛乳100(未満児)、ビスケット	25 牛乳100(未満児)、ウエハース	26 牛乳100(未満児)、ソフトせんべい	27 牛乳100(未満児)、ポーロ	28 ソーダクラッカー
昼食	御飯、ポークカレー、ちくわ磯辺あげ、大根サラダ (㊦)	御飯、鯖の立田揚げ、トマト、ほうれん草サラダ、金時豆煮 (㊦)	お誕生日メニュー		御飯、鶏肉の唐揚げ、ミートボール、ミニスパ、フロッコリー	御飯、鶏のトマだれかけ、切干大根と小松菜の炒り煮、ミルクチャウダー (㊦)
午後	牛乳100、ビスケット(Caせんべい)	牛乳100、ミルクプリン、牛乳(未満児なし)	牛乳100、ココアホットケーキ	牛乳100、薄焼きクッキー(クラッカー)	牛乳100、豆乳プリン	せんべい
午前	30 牛乳100(未満児)、マンナ	31 牛乳100(未満児)、caウエハース				
昼食	御飯、鶏のみそ照焼き、フロッコリーとチーズのごま和え、具沢山スープ	御飯、魚のムニエル、ほうれん草のナムル、レバーしぐれ煮、オレンジ				
午後	牛乳100、おからバナナドーナツ	牛乳100、米せんべい				

子どもの食の悩み ♀ **偏食・遊び食べ 時間がかかる** ・ **むら食い** ← **ほとんどの子どもに起こることでよくある悩み事**

幼児期は自我の芽生えもあり、食の悩みが多く現れる時期です。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。

◆ **好き嫌いが多い**

甘味・うま味 **本能的に好きな味**

酸味・苦味 **腐敗・毒の味で本能的に嫌がる味**

味の経験を積み重ねることでおいしいと感じる味覚を獲得

◆ **同じものしか食べてくれない**

- ・新しいものに不安を感じる
- ・食べていたことも忘れて怖がる

遠ざけずにたとえ食べなくても、見える所に置いておく

家族、お友達、先生の食べる姿を見ることが不安が和らぎ挑戦する意欲がわく

家族やお友達、先生との食事で『楽しかった』『おいしかった』と感じる食の楽しさが心をはぐくみ、好きな味と記憶され、味覚も育つのです。

嫌がるのは当然



上段：エネルギー (Kcal) 下段：塩分

(g)

○印は主食はいりません。☆印は手作りおやつです

◆ 魚を食べておう吐したらその後嫌がるようになってしまった

痛みや不快感があった時

食べたもの → 不快感

脳で結びつく



食べやすい調理(フライ)にする
など工夫しながら慣らしていく

→ 巻
戻

