令和5年　3月　給食献立表

桂 堂 学 園

	火	水	木	金	土
毎日提供 午前…甘酒 ミネラルスープ 昼…主食 麦茶		1日 炒り豆腐 小松菜と ツナの和え物 玉ねぎと わかめのみそ汁 みかん	2日 みそラーメン ブロッコリーと 卵のサラダ バナナ	3日 ひなまつり誕生会 花ちらし寿司 手羽中の唐揚げ レタスサラダ すまし汁 桜もち	4日 パンの日 鮭のサクサクソテー ポテトサラダ コーンチャウダー りんご
6日 プルコギ 和風サラダ もやしと ニラのみそ汁 オレンジ	7日 マーボー丼 小松菜のサラダ かき卵わかめスープ りんご	8日 パンの日 クリーミーコロッケ コールスローサラダ 野菜スープ オレンジ	9日 ソース焼きそば 大根サラダ もずくスープ バナナ	10日 お別れ会 ピザ・エビフライ 唐揚げ・ウインナー フライドポテト シーザーサラダ トマトと卵のスープ ケーキ いちご・バナナ	11日 厚揚げと豚肉の カレーしょうが炒め 水菜とカニカマの ゴマ酢和え 大根と 油揚げのみそ汁 みかん
13日 しゅうまい もやしと きゅうりの中華和え 豆腐と キャベツのみそ汁 みかん	14日 パンの日 豚肉のごま焼き 白菜のチーズサラダ レタスと ベーコンのスープ ゼリー	15日 三色納豆丼 きゅうりと ちくわのマヨ和え キャベツの ゴマみそ汁 オレンジ	16日 肉ごぼううどん さつま芋サラダ バナナ	17日 さばと 玉ねぎのみそ煮 切干大根の煮物 せんべい汁 りんご	18日 炒り豆腐 小松菜と ツナの和え物 玉ねぎと わかめのみそ汁 オレンジ
20日 チキンカレーライス ツナコーンサラダ めかぶスープ りんご	21日 春分の日 	22日 厚揚げと豚肉の カレーしょうが炒め 水菜とカニカマの ゴマ酢和え 大根と 油揚げのみそ汁 ヨーグルト	23日 えびときのこの トマトクリームパスタ 大根と りんごのサラダ かき卵スープ バナナ	24日 パンの日 ハンバーグ キャベツと ハムのサラダ オニオンスープ オレンジ	25日 卒園式
27日 豚肉のごま焼き 白菜のチーズサラダ 高野豆腐と 人参のみそ汁 オレンジ	28日 もずく丼 カラフル塩ナムル 具沢山だし活スープ りんご	29日 きつねうどん かぼちゃの そぼろあんかけ かぶの塩こうじ漬け バナナ	30日 パンの日 チキンのカラフル ケチャップソテー マカロニサラダ 春雨スープ ゼリー	31日 修了式 鮭の甘塩焼き ひじきの五目煮 豚汁 みかん	

子どもの食べる意欲を育てよう

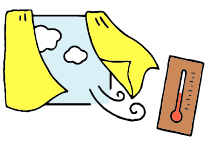
子どもが毎日楽しくごはんを食べてくれたらうれしいですね。しかし、実際には、1歳を過ぎると「好き嫌い」や「遊び食べ」が始まり、「しっかり栄養をとれている？」と心配になることもあるようです。子どもの成長に合わせた食事支援の方法をお伝えしま

★子どもの発達を理解して支援する

1・子どもが集中できる環境をつくる

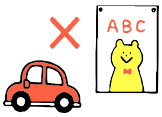
この時期の子どもは、気になることがあれば、すぐに食事から気がそれて、食べる意欲が低下してしまいます。環境を整えて、食事に集中させてあげることが大切です。

温度や湿度



いつもの場所・机・椅子

子どもの目に入る場所に貼るもの・置くものに注意



2・初めてのものは、食べ慣れた味・器で提供する

子どもには、「初めてのものを避ける」という、防御本能が備わっています。これは1歳を過ぎると強まり、2～6歳でピークに達します。子どもが少しでも安心できるように工夫して、食べる意欲を引きだしましょう。

食べ慣れた味・風味にする

食べ慣れた料理に加え

いつもの器に入れる