

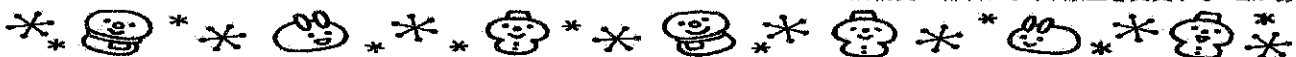


1月予定献立表



日	昼食	午後のおやつ	主な材料とはたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal 蛋白質g	脂質g 食塩相当量
6 火	ハンバーグカレー・十六穀米ごはん ツナほうれん草ナムル さつま芋のバター煮	1食分アップルキャロット 野菜せんべい	豚肉 鶏肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 もやし ほうれん草 みかん	米 十六穀米 サラダ油 じゃが芋 ごま ごま油 砂糖 ごま油 バター	561 18.1	17.9 1.6
7 水	菜飯 ブリ甘辛揚げ煮 なます	牛乳 ミニたい焼き	ブリ あられはんぺん かまぼこ さば削り節 たまご 牛乳	人参 大根 きゅうり 小松菜 椎茸	米 砂糖	507 18.4	15.8 1.8
8 木	ごはん・のりふりかけ ハスカレー挽肉合わせ揚げ はりはり漬け	牛乳 シリアルマッシュマロ	豚肉 牛乳	切り干し大根 小松菜 人参 キャベツ ねぎ しめじ りんご 白菜キムチ漬け/	米 大豆油 砂糖 ごま油 ごま 春雨	465 17.4	15.2 1.3
9 金	みそ煮込みうどん カニカマ玉子焼き くろまめ	牛乳 せんべい	豚肉 なんと巻き みそ 油揚げ さば削り節 たまご カニ蒲鉾 牛乳	大根 人参 椎茸 ごぼう 黒豆 トマト 玉ねぎ	うどん 片栗粉 サラダ油 砂糖	534 20.3	22.5 2.3
13 火	豚丼 野菜の土佐酢和え 豆腐しめじみそ汁	ヤクルトミルーージュ バナナ	豚肉 かつお節 牛乳 みそ さば削り節 木綿豆腐	玉ねぎ 生姜 キャベツ 人参 干しひじき シメジ オレンジ ねぎ わかめ	米 砂糖 白滝 麩	477 17.4	11.5 1.9
14 水	ごはん 五目マーボー豆腐 チーバくん厚焼き玉子	牛乳 さつま芋デニッシュ	木綿豆腐 豚肉 みそ たまご 牛乳	たけのこ水煮 人参 いら しめじ ねぎ りんご	米 サラダ油 ごま油 砂糖 片栗粉 里芋 ごま	568 22.4	21.7 2.3
15 木	ごはん わかどりごま照り焼き ブロッコリーたまごサラダ	牛乳 おはぎ	鶏肉 たまご かまぼこ さば削り節 牛乳	ブロッコリー コーン 人参 大根 昆布 いちご	米 エッグゲアマネーズ 砂糖 里芋	年長組食育活動 646 25.8	20.8 1.2
16 金	カレーうどん 塩麴チキンカツ きゅうり中華漬け	おいしいヨーグルト	豚肉 なんと巻き 鶏肉 さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ きゅうり みかん	うどん 片栗粉 ごま油 砂糖 大豆油 ごま	433 18.0	16.2 1.8
19 月	ハヤシライス みそこんにゃく煮 ほうれん草ごま和え	ジョアブレーン 黒糖ポテト	豚肉 みそ かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 大根 えのきたけ マッシュルーム しめじ ほうれん草 コーン 人参 りんご/	米 サラダ油 こんにゃく 砂糖	437 19.1	14.9 1.5
20 火	ごはん・のりふりかけ カツオ漁師揚げ クレープイリチー	牛乳 シュガーラスク	カツオ 豚肉 たまご 牛乳	キザミ昆布 切り干し大根 人参 えのきたけ 小松菜 しめじ にんにく みかん のり/	米 大豆油 砂糖 片栗粉	449 17.0	15.7 1.1
21 水	ごはん いわし梅しょう油煮 かぼちゃの鶏そぼろ煮	牛乳 プリン	いわし 鶏肉 牛乳 あさり水煮 ベーコン	かぼちゃ 枝豆 人参 玉ねぎ きゃべつ オレンジ	米 砂糖 スパゲティ	521 20.4	19.1 1.8
22 木	ごはん ヘルシーミートローフ れんこん人参甘酢炒め	牛乳 ふかし芋	豚肉 木綿豆腐 たまご ウィンナー かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン 蓮根 いんげん キャベツ いちご	米 サラダ油 パン粉 砂糖 ごま油 ごま	520 18.0	17.1 1.6
23 金	キムチチャーハン 鶏肉ソフト唐揚げ ほうれん草菜花しらす和え	1食分アップルキャロット 野菜せんべい	豚肉 鶏肉 しらす干し たまご さば削り節 牛乳	生姜 白菜キムチ漬け 人参 ねぎ ほうれん草 菜花 コーン もずく	米 ごま油 ごま 薄力粉 片栗粉 大豆油 麩 砂糖	503 21.1	15.4 1.8
26 月	ごはん 八宝菜 さっぱりマリネ	ジョアブレーン フライドポテト青のり	豚肉 なんと巻き 牛乳	白菜 人参 たけのこ水煮 椎茸 蓮根 ブロッコリー 黄パプリカ わかめ 玉ねぎ もやし いちご/	米 サラダ油 片栗粉 ごま油 砂糖 オリーブ油	467 18.9	14.7 1.6
27 火	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 大根ツナの煮物	牛乳 わかめご飯おにぎり	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご ツナ 油揚げ 牛乳 みそ さば削り節 豆乳	玉ねぎ 人参 干しひじき 大根 白菜 しめじ りんご	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	524 19.1	16.1 2.1
28 水	ごはん さわらみそマヨネーズ焼き ほうれん草ソテー	牛乳 バナナ	さわら 鶏肉 牛乳 みそ	ほうれん草 コーン 人参 えのきたけ しめじ 南瓜 玉ねぎ オレンジ	米 サラダ油 バター エッグゲアマネーズ	476 21.8	17.7 1.8
29 木	ごはん 炒り豆腐 キャベツわかめ酢の物	牛乳 ミニお好み焼き	木綿豆腐 鶏肉 たまご 牛乳	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 キャベツ わかめ 玉ねぎ みかん	サラダ油 砂糖 バター 米 さつま芋 片栗粉 生クリーム	537 19.0	22.1 2
30 金	しょう油ラーメン チーズはんぺんフライ 切り干し大根のマリネ	牛乳 ビスコ	焼豚 なんと巻き チーズ はんぺん かまぼこ さば削り節 牛乳	もやし ねぎ いら コーン 切り干し大根 人参 きゅうり	中華麺 ごま油 大豆油 砂糖	466 18.2	19.1 2.3

※物資の都合により、献立を変更することがあります。



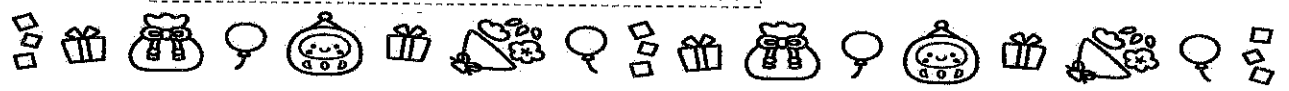


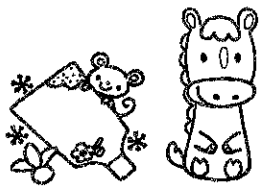
1月予定献立表 ながらこども園

日	昼食	おやつ	主な材料とほたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g
6 火	ハンバーグカレー・十六穀米ごはん ツナほうれん草ナムル さつま芋のバター煮	1食分アップルキャロット 茹で枝豆 おかき	豚肉 鶏肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 もやし ほうれん草 みかん	米 十六穀米 サラダ油 じゃが芋 ごま ごま油 砂糖 ごま油 バター	654 20.4	20.9 1.8
7 水	菜飯 ブリ甘辛揚げ煮 なます	牛乳 ミニたい焼き	ブリ あられはんぺん かまぼこ さば削り節 たまご 牛乳	人参 大根 きゅうり 小松菜 椎茸	米 砂糖	547 19.6	16.1 2.0
8 木	ごはん・のりふりかけ ハスカレー挽肉合わせ揚げ はりはり漬け	牛乳 シリアルマシュマロ	豚肉 牛乳	切り干し大根 小松菜 人参 キャベツ ねぎ しめじ りんご 白菜キムチ漬け のり/	米 大豆油 砂糖 ごま油 ごま 春雨	604 18.5	19.5 1.7
9 金	みそ煮込みうどん カニカマ玉子焼き くろまめ	牛乳 ヨーグルトレーズン せんべい	豚肉 なた巻き みそ 油揚げ さば削り節 たまご カニ蒲鉾 牛乳	大根 人参 椎茸 ごぼう 黒豆 トマト 玉ねぎ	うどん 片栗粉 サラダ油 砂糖	635 25.7	25.2 3.0
13 火	豚丼 野菜の土佐酢和え 豆腐しめじみそ汁	ヤクルトミルージュ バナナ	豚肉 かつお節 牛乳 みそ さば削り節 木綿豆腐	玉ねぎ 生姜 キャベツ 人参 干しひじき シメジ オレンジ ねぎ わかめ	米 砂糖 白滝 麩	560 19.7	13.7 2.2
14 水	ごはん 五目マーボー豆腐 チーバくん厚焼き玉子	牛乳 さつま芋デニッシュ	木綿豆腐 豚肉 みそ たまご 牛乳	たけのこ水煮 人参 いら しめじ ねぎ りんご	米 サラダ油 ごま油 砂糖 片栗粉 里芋 ごま	655 25.2	23.7 2.9
15 木	ごはん わかどりごま照り焼き ブロッコリーたまごサラダ	牛乳 おはぎ チーズおかき	鶏肉 たまご かまぼこ さば削り節 牛乳	ブロッコリー コーン 人参 大根 昆布 いちご	米 エッグアミノース 砂糖 里芋	年長組食育活動 565 23.5	19.2 1.3
16 金	カレーうどん 塩麹チキンカツ きゅうり中華漬け	おいしいヨーグルト	豚肉 なた巻き 鶏肉 さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ きゅうり みかん	うどん 片栗粉 ごま油 砂糖 大豆油 ごま	545 20.7	20.7 2.4
19 月	ハヤシライス みそこんにやく煮 ほうれん草ごま和え	ジョアブレーン 黒糖ポテト	豚肉 みそ かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 大根 えのきたけ マッシュルーム しめじ ほうれん草 コーン 人参 りんご/	米 サラダ油 こんにやく 砂糖	523 21.8	16.9 1.7
20 火	ごはん・のりふりかけ カツオ漁師揚げ クレープイリチー	牛乳 シュガーラスク	カツオ 豚肉 たまご 牛乳	キザミ昆布 切り干し大根 人参 えのきたけ 小松菜 しめじ にんにく みかん のり/	米 大豆油 砂糖 片栗粉	632 23.7	20.0 1.8
21 水	ごはん いわし梅しょう油煮 かぼちゃの鶏そぼろ煮	牛乳 プリン	いわし 鶏肉 牛乳 あさり水煮 ベーコン	かぼちゃ 枝豆 人参 玉ねぎ きゃべつ オレンジ	米 砂糖 スパゲティ	584 22.4	20.0 2.0
22 木	ごはん ヘルシーミートローフ れんこん人参甘酢炒め	牛乳 ふかし芋	豚肉 木綿豆腐 たまご ウィンナー かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン 蓮根 いんげん キャベツ いちご	米 サラダ油 パン粉 砂糖 ごま油 ごま	623 20.8	19.4 2.0
23 金	キムチチャーハン 鶏肉ソフト唐揚げ ほうれん草菜花しらす和え	1食分アップルキャロット ビスケット	豚肉 鶏肉 しらす干し たまご さば削り節 牛乳	生姜 白菜キムチ漬け 人参 ねぎ ほうれん草 菜花 コーン もずく	米 ごま油 ごま 薄力粉 片栗粉 大豆油 麩 砂糖	539 22.9	16.8 2.0
26 月	ごはん 八宝菜 さっぱりマリネ	ジョアブレーン フライドポテト青のり	豚肉 なた巻き 牛乳	白菜 人参 たけのこ水煮 椎茸 蓮根 ブロッコリー 黄パプリカ わかめ 玉ねぎ もやし いちご/	米 サラダ油 片栗粉 ごま油 砂糖 オリーブ油	557 19.5	17.5 1.8
27 火	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 大根ツナの煮物	牛乳 わかめご飯おにぎり	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご ツナ 油揚げ 牛乳 みそ さば削り節 豆乳	玉ねぎ 人参 干しひじき 大根 白菜 しめじ りんご	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	630 22.6	18.0 2.7
28 水	ごはん さわらみそマヨネーズ焼き ほうれん草ソテー	牛乳 バナナ	さわら 鶏肉 牛乳 みそ	ほうれん草 コーン 人参 えのきたけ しめじ 南瓜 玉ねぎ オレンジ	米 サラダ油 バター エッグアミノース	549 23.6	19.3 2.2
29 木	ごはん 炒り豆腐 キャベツわかめ酢の物	牛乳 ミニお好み焼き	木綿豆腐 鶏肉 たまご 牛乳	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 キャベツ わかめ 玉ねぎ みかん	サラダ油 砂糖 バター 米 さつま芋 片栗粉 生クリーム	646 22.3	24.8 2.4
30 金	しょう油ラーメン チーズはんぺんフライ 切り干し大根のマリネ	牛乳 青のり小魚 クラッカー	焼豚 なた巻き チーズ はんぺん かまぼこ さば削り節 牛乳	もやし ねぎ いら コーン 切り干し大根 人参 きゅうり	中華麺 ごま油 大豆油 砂糖	529 23.5	19.3 3.2

給食食数 1号認定子ども 17回 2号認定子ども 18回

※物資の都合により、献立を変更することがあります。





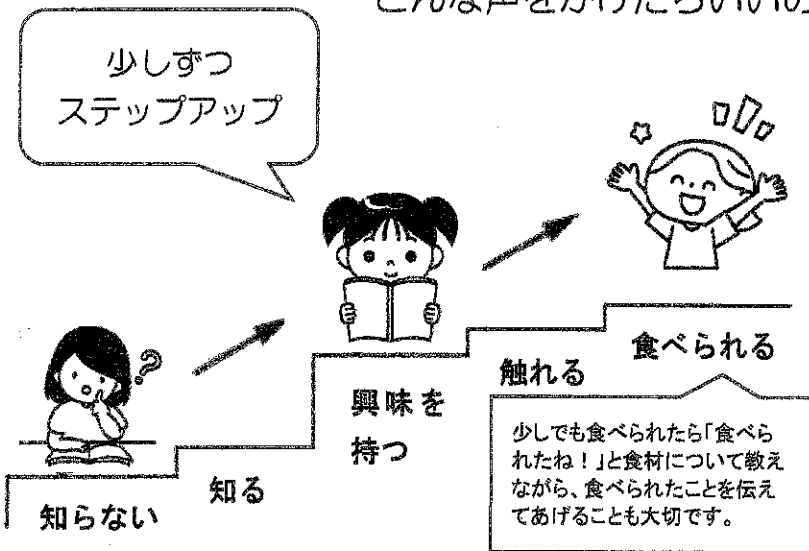
食育だより



令和8年1月

～食事が進まない子に
どんな声をかけたらいいの？～

長生支会給食委員会作成
長生郡市内の保育所・園、こども園の
栄養士で構成されている委員会です。



乳幼児期は、生涯にわたり続く「食生活のスタート地点」となる大切な時期です。

初めての食材に挑戦しながら「食べることが楽しい！」という気持ちを育てることが大切です。

まずは、苦手なものでも(食べなくても)食卓に並べ、目を慣らしたり興味をもってもらうようアプローチしつつ、子どもの主体性を大事にした声かけをしていけるとよいですね。

引用文献：月刊給食指導研修資料



【よくある事例の声かけ変換表】

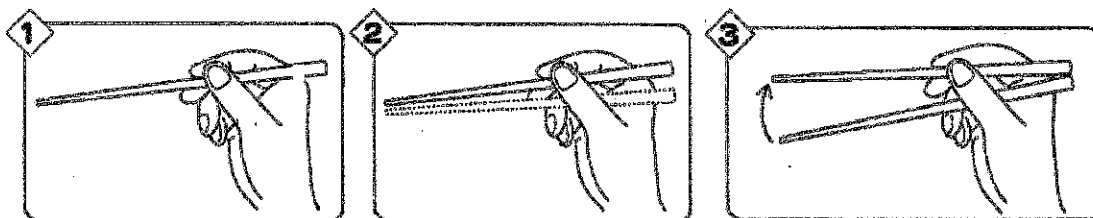
状況、子どもの行動	Before	After
食べ残してしまう子	残さず食べなさい！	どれくらいだったら食べられそう？
「ひと口食べてみたら？」と勧めたら、一口食べられた	もうひと口と勧める (約束を破る)	〇〇食べられたね！ ※頑張って一口食べたのに、信頼関係が崩れてしまう
大人が口に運ばないと食べない (あーんして欲しい)	自分で食べなさい！	スプーンに乗せるところまでね 1回だけ一緒に食べたら自分で食べようね

子どもの成長を信頼し、長い目でみたらうえて「食べられないことを叱る」よりも「少しでも食べられたことを褒める」ようにしましょう。

<食事を楽しむポイント>

- ・五感で味わう：いろいろな食品に親しみ、繰り返し食べて慣れる。見るだけでも、抵抗感を減らすことができるといわれている。
- ・食事のリズムがもてる：空腹を感じられるメリハリのある生活を心がける。
- ・一緒に食べたい人がいる：「おいしい」を人と共感することで、安心感や信頼感が深まる。
人の食べる姿に影響を受けながら、自分で食べる意欲が育つ。
- ・食具をうまく使うことができる：食事がスムーズに進み、楽しく食べることに繋がる。

<箸の正しい持ち方>



鉛筆と同じように持つ

下にもう1本入れて持つ

上の箸だけ動かす