



8月離乳食予定献立表



8月	食						おやつ
	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
1 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	キャベツスープ	キャベツ/玉ねぎ/じゃが芋	キャベツスープ	キャベツ/玉ねぎ/じゃが芋	だし汁		
	柔らかか煮	肉/人参/いんげん	柔らかか煮	肉/人参/いんげん	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/じゃが芋/人参	
	果物	オレンジ	果物	オレンジ			
3 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ 育児用ミルク
	トマトスープ	トマト/玉ねぎ	トマトスープ	トマト/玉ねぎ	だし汁		
	肉と野菜の柔らかか煮	肉/人参/じゃが芋/なす	肉と野菜の柔らかか煮	肉/人参/じゃが芋/なす	野菜ペースト	トマト/玉ねぎ/人参/じゃが芋	
4 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	冬瓜のすまし汁	冬瓜	冬瓜のすまし汁	冬瓜	だし汁		
	魚の野菜あんかけ	魚/玉ねぎ/人参/ピーマン	魚の野菜あんかけ	魚/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	冬瓜/玉ねぎ/人参/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり	白身魚ペースト	魚	
5 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	蒸しパン 育児用ミルク
	さつま芋のみそ汁	さつま芋	さつま芋のみそ汁	さつま芋	だし汁		
	そぼろ煮	肉/大根/人参	そぼろ煮	肉/大根/人参	野菜ペースト	さつま芋/大根/人参	
	果物	オレンジ	果物	オレンジ			
6 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼き芋（茹で） 育児用ミルク
	じゃが芋の味噌汁	じゃが芋/わかめ	じゃが芋の味噌汁	じゃが芋/わかめ	だし汁		
	肉と野菜の柔らかか煮	肉/玉ねぎ/パプリカ/ほうれん草/コーン	肉と野菜の柔らかか煮	肉/玉ねぎ/パプリカ/ほうれん草/コーン	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/ほうれん草	
7 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	なすのみそ汁	なす/豆腐/わかめ	なすのみそ汁	なす/豆腐/わかめ	だし汁		
	柔らかか煮	肉/大根/人参	柔らかか煮	肉/大根/人参	野菜ペースト	人参/きゅうり/トマト	
	ひじきのトマト煮	ひじき/人参/トマト/いんげん	ひじきのトマト煮	ひじき/人参/トマト/いんげん	豆腐ペースト	豆腐	
8 土	煮込みうどん	うどん/肉/白菜/人参	煮込みうどん	うどん/肉/白菜/人参	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	人参のみそ汁	人参/玉ねぎ	人参のみそ汁	人参/玉ねぎ	だし汁		
	果物	バナナ	果物	バナナ	野菜ペースト	白菜/人参/玉ねぎ	
10 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	大根のみそ汁	豆腐/大根/山東菜	大根のみそ汁	豆腐/大根/山東菜	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	大根/山東菜/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり	白身魚ペースト	魚	
12 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	バナナ 育児用ミルク
	キャベツのみそ汁	キャベツ/わかめ	キャベツのみそ汁	キャベツ/わかめ	だし汁		
	そぼろ煮	なす/肉/豆腐/人参	そぼろ煮	なす/肉/豆腐/人参	野菜ペースト	キャベツ/人参/トマト	
	トマト	トマト	トマト	トマト	豆腐ペースト	豆腐	
13 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	じゃが芋のみそ汁	大根/じゃが芋/人参	じゃが芋のみそ汁	大根/じゃが芋/人参	だし汁		
	炒め煮	魚/豆腐/人参/小松菜	炒め煮	魚/豆腐/人参/小松菜	野菜ペースト	大根/じゃが芋/人参/小松菜	
	果物	オレンジ	果物	オレンジ	豆腐ペースト	豆腐	
14 金	スパゲティーの柔らかか煮	スパゲティー/肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	野菜スープ	ほうれん草/トマト	野菜スープ	ほうれん草/トマト	だし汁		
			肉と野菜の柔らかか煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	ほうれん草/トマト/玉ねぎ/人参	
15 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥～トースト 育児用ミルク
	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ	だし汁		
	麻婆豆腐風	豆腐/肉/玉ねぎ/白菜/人参	麻婆豆腐風	豆腐/肉/玉ねぎ/白菜/人参	野菜ペースト	かぼちゃ/玉ねぎ/白菜/人参	
	果物	煮りんご	果物	煮りんご	豆腐ペースト	豆腐	
17 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	じゃが芋のスープ	じゃが芋/人参	じゃが芋のスープ	じゃが芋/人参	だし汁		
	肉と野菜の柔らかか煮	肉/玉ねぎ/人参/キャベツ/ピーマン	肉と野菜の柔らかか煮	肉/玉ねぎ/人参/キャベツ/ピーマン	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/人参/キャベツ	
	果物	オレンジ	果物	オレンジ			

8月	昼 食						おやつ
	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		午後3：00 8・9ヶ月頃から
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
18 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	冬瓜のみそ汁	冬瓜/わかめ	冬瓜のみそ汁	冬瓜/わかめ	だし汁		
	魚の野菜あんかけ	魚/玉ねぎ/人参/ピーマン	魚の野菜あんかけ	魚/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	冬瓜/玉ねぎ/人参/トマト	
	煮浸し	きゅうり/トマト	煮浸し	きゅうり/トマト	白身魚ペースト	魚	
19 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	野菜スープ	キャベツ/人参	野菜スープ	キャベツ/人参	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/人参	
20 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥～トースト 育児用ミルク
	豆腐のみそ汁	豆腐/大根/山東菜	豆腐のみそ汁	豆腐/大根/山東菜	だし汁		
	鮎チャンプルー風	車麩/キャベツ/玉ねぎ/もやし/肉	柔らか煮	車麩/キャベツ/玉ねぎ/もやし/肉	野菜ペースト	大根/山東菜/キャベツ/玉ねぎ	
					豆腐ペースト	豆腐	
21 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	人参のみそ汁	人参/玉ねぎ	人参のみそ汁	人参/玉ねぎ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/ほうれん草/玉ねぎ/豆腐	そぼろ煮	肉/ほうれん草/玉ねぎ/豆腐	野菜ペースト	人参/ほうれん草/玉ねぎ	
	煮浸し	きゅうり/もやし	煮浸し	きゅうり/もやし	豆腐ペースト	豆腐	
22 土	パン（米）粥～パン	パン（米）	パン（米）粥	パン（米）	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	キャベツスープ	キャベツ/玉ねぎ	キャベツスープ	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
	煮魚	魚/人参/玉ねぎ	煮魚	魚/人参/玉ねぎ	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/人参/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり	白身魚ペースト	魚	
24 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	かぼちゃスープ	かぼちゃ/玉ねぎ	かぼちゃスープ	かぼちゃ/玉ねぎ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/人参/じゃが芋/ヘチマ/トマト/なす	そぼろ煮	肉/人参/じゃが芋/ヘチマ/トマト/なす	野菜ペースト	かぼちゃ/キャベツ/人参/トマト	
	煮浸し	きゅうり/キャベツ	煮浸し	きゅうり/キャベツ			
25 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	小松菜のみそ汁	小松菜/玉ねぎ/人参	小松菜のみそ汁	小松菜/玉ねぎ/人参	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/人参/玉ねぎ/ピーマン	肉と野菜の柔らか煮	肉/人参/玉ねぎ/ピーマン	野菜ペースト	小松菜/玉ねぎ/人参	
26 水	しらす粥	米/しらす	しらす粥	米/しらす	10倍粥	米	果物（オレンジ） 育児用ミルク
	レバーのみそ汁	じゃが芋/人参/レバー	野菜のみそ汁	じゃが芋/人参	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	じゃが芋/人参/小松菜	
	煮浸し	小松菜/もやし/人参	煮浸し	小松菜/もやし/人参	白身魚ペースト	魚	
27 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	白菜のスープ	白菜/玉ねぎ	白菜のスープ	白菜/玉ねぎ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/レタス/トマト	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/レタス/トマト	野菜ペースト	白菜/玉ねぎ/人参/トマト	
28 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	キャベツスープ	キャベツ/玉ねぎ	キャベツスープ	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/いんげん	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/いんげん	野菜ペースト	キャベツ/人参/玉ねぎ/きゅうり	
	果物	スイカ	果物	スイカ			
29 土	全粥～軟飯	米	全粥～軟飯	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	野菜スープ	小松菜	野菜スープ	小松菜	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	小松菜/玉ねぎ/人参	
31 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	豆腐のみそ汁	豆腐/じゃが芋	豆腐のみそ汁	豆腐/じゃが芋	だし汁		
	魚のほぐし	魚	魚のほぐし	魚	野菜ペースト	じゃが芋/人参/玉ねぎ	
	煮浸し	人参/	煮浸し	人参	白身魚ペースト	魚	

＊離乳初期の野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることを慣らすため食材ごとのペーストを準備します

＊お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々に合わせて無理なくすすめていきます

＊食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

令和8年8月
あおいこども園（浦添市統一献立参考）

8月予定献立表

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
午前のおやつ	夏バテしない食生活を！ 猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？ 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本となります。 ★夏バテを防ぐ食生活4つのポイント★ ◎朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる（特に朝ごはんは重要です！早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう！） ◎旬の野菜や果物を食べる（ビタミンやミネラルが豊富です！） ◎冷たいものをとりすぎない（胃腸が冷えて食欲が落ちる原因。甘い清涼飲料水の取りすぎにも気をつけましょう！） ◎おやつはだらだら食べない（食事が食べられなくなるように時間と量を考えましょう！）											1	カル鉄スティック
昼食												鶏肉の照り焼き丼 みそ汁 みかん缶	
3時のおやつ												芋けんぴ 牛乳	
午前のおやつ	3	まがりせんべい	4	野菜スティック	5	棒チーズ	6	ミレービスケット ノンフライ	7	焼き芋	8	動物ビスケット	
昼食	チキンカレー 白菜の和え物 黄桃		ごはん 鶏肉と冬瓜のすまし汁 魚の酢豚風 春雨の和え物 パイン缶		麻婆大根丼 かきたま汁 さつまいものココロ揚げ オレンジ		ごはん じゃが芋のみそ汁 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の和え物		ごはん なすのみそ汁 鶏の塩こうじ焼き ひじきの旨煮 トマト		煮込みうどん 和え物 バナナ 牛乳		
3時のおやつ	マーマレードケーキ 牛乳		シンプルサブレ（ココア） 牛乳		黒糖蒸パン 牛乳		大学芋 牛乳		プリン りんご 麦茶		おにぎり（味噌） お茶・麦茶		
午前のおやつ	10	ぶどうゼリー	11		12	カルシウムせんべい	13	ヨーグルト	14	豆乳（フルーツ味）	15	ルヴァン	
昼食	ごはん 沖縄風みそ汁 さばのカレー天ぷら 春雨の和え物				スタミナ丼 みそ汁 ちくわ磯辺揚げ		ごはん 豚汁 白身魚の西京焼き からし菜炒め オレンジ		ナポリタン コーンスープ ポパイサラダ パイン缶		麻婆豆腐丼 みそ汁 パイン缶		
3時のおやつ	フルーツゼリー ルヴァン 牛乳				ゴーヤーチップス バナナ 牛乳		こしあんクッキー 牛乳		もものタルト 牛乳		チョコスティックパン 牛乳		
午前のおやつ	17	はちや棒	18	雪の宿	19	マリービスケット	20	バナナ	21	丸ポウロ	22	星たべよ	
昼食	ケチャップ風味焼きそば すまし汁 ポテトサラダ オレンジ		ごはん みそ汁 魚の和風あんかけ 卵の花サラダ トマト		オムライス コーンスープ コールスローサラダ 黄桃		ごはん 豆腐のみそ汁 豚の角煮風 麩チャンプルー		三色どんぶり きゅうりともやしの和え物 ヨーグルト		ツナサンド キャベツのサラダ 牛乳		
3時のおやつ	フロランタン 牛乳		ちんびん 牛乳		アーサのかき揚げ 桑茶		トライアングル 牛乳		手作りちんすこう 牛乳		ぼたぼた焼き お茶・麦茶		
午前のおやつ	24	ハーベストセサミ	25	動物ビスケット	26	クラッカー	27	カルシウムウエハース	28	カル鉄スティック	29	五穀ビスケット	
昼食	夏野菜カレー キャベツの昆布サラダ きになる野菜ジュース		ごはん みそ汁 ポークビーンズ ピーマンの佃煮 パイン缶		ごはん 手作りふりかけ レバーのみそ汁 さばの竜田揚げ 野菜のナムル		タコライス 白菜のスープ 黄桃		お子様ランチ コンソメスープ ミートローフ ごぼうサラダ すいか		ポークカランガ（ケニア） 和え物 りんごジュース		
3時のおやつ	クラッカーサンド 牛乳		おにぎり とうもろこし 桑茶		タンナファクルー オレンジ 牛乳		ビスコ りんご 牛乳		生クリームケーキ 牛乳		かりんとう 牛乳		
午前のおやつ	31	アンパンマンせんべい	沖縄の夏の果物・野菜 夏野菜は、強い紫外線や暑さに負けずに育つためビタミンやミネラルが豊富です。 体を冷やしたり、疲れ（夏バテ）をとったりする働きがあります。										
昼食	ごはん 豆腐のみそ汁 鮭の塩こうじ焼き 黄桃 きんぴらごぼう												
3時のおやつ	紅芋サターアンダギー 牛乳												

給食だより8月号

食材と「出会う」ことが、食べる意欲の第一歩

「なにこれ？」——そんな一言が、食への興味の入口です。目で見て、鼻で嗅いで、手で触れて。その小さな体験の積み重ねが、「食べてみたい！」という気持ちを育てます。今月は、食材との出会いを増やすヒントをお届けします。



★はじめての食べ物がこわいのは自然のこと

新しい食べ物を警戒すること（ネオフォビア）は、身を守るための自然な反応です。だから「食べない」は反抗ではなく、子どもの本能なのです。研究では、子どもが新しい食べ物を受け入れるまでに10～15回の「出会い」が必要とされています。口に入れなくても「見る・においを嗅ぐ」だけで十分。それが次の一歩につながります。

【出会いのステップ】	※順番や回数には個人差があります
1～3回目👁️	「なにこれ？」じっと見る 拒否反応。でもこれが第一歩！
▼	
4～6回目👂	においをかいでみる 「くさい！」も立派な反応。感覚が育っています。
▼	
7～9回目👄	さわってみる・自分で口元に近づける 興味が行動に。大きな進歩です！
▼	
10～12回目👅	ちょっとなめてみる 「食べてみようかな」という気持ちが芽生えます。
▼	
13～15回目🍴	「食べた！」 達成！「知っている食べ物」として安心感が育ちます。

※参考：子どもの食体験に関する研究（Birch & Marlin, 1982 / Pliner, 1982）

★食べる意欲を育てる声かけのコツ

大切なのは、まず「知る体験」。食べることはその次でかまいません。「完食」より「食材との出会い」を大切にすることが、長い目で見た食べる力の育ちにつながります。

食材を見た時	×「食べないとダメだよ」	⇒◎「何色に見える？」「さわってみる？」
食卓に出した時	×「残さず食べようね」	⇒◎「今日のとうもろこし、何粒あるかな？」
食べ渋りの時	×「一口でいいから」	⇒◎「においだけかいでみる？」
食べられた時	×「えらい！全部食べた！」	⇒◎「食べてみたんだね！どんな味だった？」

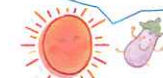
★五感で食材と仲良くなろう

1・目で食べる「色の力」

食材の色は、子どもが最初に受け取るメッセージです。野菜や果物のあの鮮やかな色は、植物が強い日光や外敵から自分を守るために作り出したものです。そしてその色素が、そのまま私たちの体を守る栄養素にもなっています。

- ・赤（トマト）：リコピン・ビタミンCを含み抗酸化作用があります
- ・橙（かぼちゃ・パプリカ）：カプサンチン・β-カロテンが豊富で皮膚や粘膜を守ります
- ・黄（とうもろこし）：ルテインを含み、目の健康を助けます
- ・緑（枝豆・オクラ）：葉酸・ビタミンCを含み、成長期に欠かせない栄養素です
- ・紫（なす）：アントシアニンという抗酸化成分が含まれます

なすはなんでむらさき色なの？
「太陽から身を守るためにこの色になったんだよ」



2・鼻で感じる「香りの力」——「くさい！」は才能

子どもは大人よりも嗅覚が鋭く、香りの情報をダイレクトに感じ取っています。「くさい！」という反応も、香りをしっかりキャッチしている証拠です。みょうが・しそ・枝豆を茹でるときの湯気、とうもろこしの甘い香り——繰り返し嗅ぐうちに「知っているにおい」が増え、やがて「安心するにおい」へと変わっていきます。香りとの出会いを重ねることが、食への興味を育てる第一歩になります。

★今日からできる！食材との出会いを増やすヒント

- 食事中も「○○が入っているね」と食材に目を向けてみましょう。
- 買い物と一緒に「どっちがおいしそう？」と食材を選んでみましょう。
- 調理前に食材を見せ「これ何だと思う？」とクイズにしましょう。
- 切る前と後、茹でる前と後など、変化をひとつ見つけてみましょう。
- 「一口だけ味見してみよう」と誘い、食べられたら「どんな味だった？」と聞きましょう。
- 食べなくても「今日は見てたね」「においかいてたね」と小さな一歩を認めましょう。
- 枝豆のさやと一緒にさずしてみましょう。
- オクラなど、野菜を切って、断面と一緒に見てみましょう。

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
1 土	胚芽米、じゃがいも、油、三溫糖、片栗粉	鶏もも肉（皮付き）、○牛乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、いんげん(冷凍)、玉ねぎ、ねぎ、しょうが
3 月	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三溫糖、○無塩バター、押麦、砂糖、ごま油、小麦粉	鶏もも肉（皮なし）、○卵、○保乳（調理用）、○牛乳	玉ねぎ、なす、人参、トマト、○マーマレード
4 火	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○三溫糖、春雨、三溫糖、揚げ油、小麦粉、油、ごま油、新玄	タラ（切り身・骨なし）、鶏もも肉（皮なし）、スライスハム、模昆布、○牛乳、シーチキン	冬瓜、きゅうり、玉ねぎ、人参、ピーマン、干し椎茸
5 水	胚芽米、さつまいも、○強力粉、○粉黒糖、油、片栗粉、米粉、三溫糖、ごま油	豚ひき肉、○牛乳、卵、○牛乳、◎棒チーズ、◎豚肉ソーセージ	大根、オレンジ、人参、えのきだけ、しいたけ、長ねぎ、ねぎ
6 木	○さつまいも、胚芽米、じゃがいも、○油、○砂糖、油、○黒煎りごま、新玄	豚肩ロース（脂身つき）、○牛乳、わかめ（乾）	ほうれん草、(冷凍・国産)、玉ねぎ、コーン缶、パプリカ（赤）、ねぎ、しょうが
7 金	胚芽米、◎焼き芋	鶏むね肉、豆腐、○牛乳、わかめ（乾）、ちくわ（無卵白）	○りんご、トマト、なす、人参、ねぎ、いんげん（冷凍）、ひじき
8 土	ゆでうどん、○胚芽米、白煎りごま、三溫糖、○砂糖	豚ロース、スライス、蒸しかまぼこ、ツナ油漬缶、牛乳、だし用昆布	白菜、いんげん（冷凍）、人参、しめじ、長ねぎ、パプリカ
10 月	胚芽米、小麦粉、○グラニュー糖、春雨、油、三溫糖、ごま油、新玄	さば（切り身・骨なし）、豆腐、グーヤー（豚うで肉）、卵、スライスハム、○牛乳、○アガー、シーチキン	大根、きゅうり、○キウイフルーツ、山東菜、ねぎ、○レモン果汁、パセリ
12 水	胚芽米、揚げ油、油、片栗粉、三溫糖、ごま油、○コーンフレーク（フレーン）、○揚げ油、○片栗粉、○小麦粉	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ちくわ（無卵白）、卵、油揚げ、○牛乳、わかめ（乾）、あおのり	なす、キャベツ、トマト、人参、しめじ、長ねぎ、○コーヤ
13 木	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、油、砂糖、新玄	キングフィレ（切り身・骨なし）、豆腐、○こしあん（生）、グーヤー（豚うで肉）、シーチキン、○牛乳	オレンジ、大根、からし菜、人参、切りこんにゃく、長ねぎ、ささがきごぼう、干し椎茸、◎ヨーグルト60g
14 金	スパゲティ（1.6mm）、マヨネーズ、マーガリン、油、三溫糖	牛乳、ウインナー、調製豆腐、シーチキン、○牛乳、◎豆腐（フルーツ味）	クリームコーン缶、ほうれん草（冷凍・国産）、玉ねぎ、トマト、エリンギ、人参、コーン缶、トマト水煮缶（カット）、ピーマン
15 土	胚芽米、○パン、三溫糖、片栗粉、油	豆腐、豚ひき肉、油揚げ、○牛乳	玉ねぎ、白菜、人参、栗がぼちゃ、しめじ、長ねぎ
17 月	麺（ゆで）、じゃがいも、油、マヨネーズ、砂糖、○スライスアーモンド、○無塩バター、○三溫糖	鶏もも肉（皮なし）、豚バラ肉スライス、豚ロース、スライス、シーチキン、スライスハム（卵不使用）、○牛乳、○生クリーム	オレンジ、キャベツ、人参、玉ねぎ、太もやし、ピーマン、きゅうり
18 火	胚芽米、○ちんぴんミックス、揚げ油、○油、片栗粉、小麦粉、砂糖、三溫糖、油、新玄、マヨネーズ	キングフィレ（切り身・骨なし）、厚揚げ、○牛乳、わかめ（乾）、おから、シーチキン	冬瓜、トマト、人参、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ、大根、きゅうり
19 水	胚芽米、○てんぷら粉、○揚げ油、マヨネーズ、油、砂糖、新玄	牛乳、卵、鶏もも肉（皮なし）、○棒かまぼこ（卵なし）、○卵、○シーチキン、○アサリ(素干)	クリームコーン缶、キャベツ、玉ねぎ、人参、○栗がぼちゃ、○玉ねぎ、○人参、にんじん、ピーマン
20 木	胚芽米、三溫糖、油、片栗粉、○サンドイッチ用食パン(卵不使用)、○無塩バター、○小麦粉、小麦粉、○三溫糖	豚三枚肉（皮なし）、豆腐、卵、シーチキン、車麩、○牛乳、○卵、○クリームチーズ、◎パプリカ	○パプリカ、大根、キャベツ、太もやし、玉ねぎ、マーマレード、山東菜、からし菜、ねぎ
21 金	胚芽米、○小麦粉、○油、○三溫糖、油、砂糖、○黒煎りごま	鶏ひき肉、卵、○牛乳、絹ごし豆腐、ヨーグルト（ヤクルト）、ちくわ（無卵白）	ほうれん草、しょうが、かぼちゃパウダー、きゅうり、太もやし、小松菜
22 土	サンドイッチ用食パン(卵不使用)、マヨネーズ、ごまドレッシング	シーチキン、牛乳	きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン缶
24 月	胚芽米、じゃがいも、マージン（もちきび）、油、ごま油、新玄、小麦粉	合びき肉、○牛乳、塩こんぶ	キャベツ、玉ねぎ、栗がぼちゃ、人参、ヘチマ、トマト、なす、きゅうり
25 火	胚芽米、○胚芽米、三溫糖、○油、新玄	グーヤー（豚うで肉）、大豆（ゆで）、竹輪（無卵白）	玉ねぎ、白菜、トマトジュース缶（食塩無添加）、小松菜、人参、○コーン缶、スライスマッシュルーム水漬、ピーマン、水菜
26 水	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○粉黒糖、油、片栗粉、三溫糖、白煎りごま、ごま油、砂糖、新玄	さば（切り身・骨なし）、グーヤー（豚うで肉）、豚しほ、○卵、しらす干し、○牛乳、刻みのみり	もやし、○オレンジ、人参、にんじん、小松菜、にん、しょうが
27 木	胚芽米、油、三溫糖	合びき肉、タコライス用チーズ、○牛乳	トマト、白菜、レタス、玉ねぎ、人参、コーン缶、ねぎ、○りんご
28 金	胚芽米、マヨネーズ、パン粉、油、片栗粉、白煎りごま、すりごま（白）、新玄	合びき肉、かにかまぼこ、ベーコン、保乳（調理用）、○牛乳（県産 成分無調整）、プリンセスウインナー	スイカ、キャベツ、玉ねぎ、干切りごぼう、人参、きゅうり、コーン缶、クリンピース（冷凍）
29 土	胚芽米	豚ロース スライス、○牛乳	ほうれん草、玉ねぎ、コーン缶、人参、スライスマッシュルーム水漬、しめじ
31 月	胚芽米、じゃがいも、◎カルシウムウエハース、白煎りごま、ごま油、○小麦粉、○紅芋、○三溫糖、○無塩バター、○揚げ油	生鮭（切り身・骨無し）、豆腐、グーヤー（豚うで肉）、○牛乳	ささがきごぼう、人参、ねぎ



8月予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前のおやつ	夏バテしない食生活を！ 猛暑が続く、体のたるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？ 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかり摂ることが基本となります。 ☆夏バテを防ぐ食生活4つのポイント☆ ◎朝・昼・夕の3食を欠かさない（特に朝ごはんは重要です！早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう！） ◎旬の野菜や果物を食べる（ビタミンやミネラルが豊富です！） ◎冷たいものをとりすぎない（胃腸が冷えて食欲が落ちる原因。甘い清涼飲料水の取りすぎにも気をつけましょう！） ◎おやつはダラダラ食べない（食事が食べられなくならないように時間と量を考えましょう！）					1 カル鉄スティック
昼食						鶏肉の照り焼き丼 みそ汁 みかん缶
3時のおやつ						芋けんぴ 牛乳
午前のおやつ	3 まがりせんべい	4 野菜スティック	5 棒チーズ	6 ミレービスケット ノンフライ	7 焼き芋	8 動物ビスケット
昼食	チキンカレー 白菜の和え物 黄桃	ごはん 鶏肉と冬瓜のすまし汁 魚の酢豚風 春雨の和え物 パイン缶	麻婆大根丼 かきたま汁 さつまいものココロ揚げ オレンジ	ごはん じゃが芋のみそ汁 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の和え物	ごはん なすのみそ汁 鶏の塩こうじ焼き ひじきの旨煮 トマト	煮込みうどん 和え物 バナナ 牛乳
3時のおやつ	マーマレードケーキ 牛乳	シンプルサブレ（ココア） 牛乳	黒糖蒸パン 牛乳	大学芋 牛乳	プリン りんご 麦茶	おにぎり（味噌） お茶・麦茶
午前のおやつ	10 ぶどうゼリー	11	12 カルシウムせんべい	13 ヨーグルト	14 豆乳（フルーツ味）	15 ルヴァン
昼食	ごはん 沖縄風みそ汁 さばのカレー天ぷら 春雨の和え物	やま 山の白 	スタミナ丼 みそ汁 ちくわ磯辺揚げ	ごはん 豚汁 白身魚の西京焼き からし菜炒め オレンジ	ナポリタン コンソメスープ ポパイサラダ パイン缶	麻婆豆腐丼 みそ汁 パイン缶
3時のおやつ	フルーツゼリー ルヴァン 牛乳		ゴーヤーチップス バナナ 牛乳	こしあんクッキー 牛乳	もものタルト 牛乳	チョコスティックパン 牛乳
午前のおやつ	17 はちちゃ棒	18 雪の宿	19 マリービスケット	20 パナナ	21 丸ボウロ	22 星たべよ
昼食	ケチャップ風味焼きそば すまし汁 ポテトサラダ オレンジ	ごはん みそ汁 魚の和風あんかけ 卵の花サラダ トマト	オムライス コンソメスープ コールスローサラダ 黄桃	ごはん 豆腐のみそ汁 豚の角煮風 駄チャンプルー	三色どんぶり きゅうりともやしの和え物 ヨーグルト	ツナサンド キャベツのサラダ 牛乳
3時のおやつ	フロランタン 牛乳	ちんびん 牛乳	アーサのかき揚げ 桑茶	トライアングル 牛乳	手作りちんすこう 牛乳	ぼたぼた焼き お茶・麦茶
午前のおやつ	24 ハーベストセサミ	25 動物ビスケット	26 クラッカー	27 カルシウムウエハース	28 カル鉄スティック	29 五穀ビスケット
昼食	夏野菜カレー キャベツの昆布サラダ きになる野菜ジュース	ごはん みそ汁 ポークビーンズ ピーマンの佃煮 パイン缶	弁当会	タコライス 白菜のスープ 黄桃	お子様ランチ コンソメスープ ミートローフ ごぼうサラダ すいか	ポークカランガ（ケニア） 和え物 りんごジュース
3時のおやつ	クラッカーサンド 牛乳	おにぎり とうもろこし 桑茶	タンナファクルー オレンジ 牛乳	ビスコ りんご 牛乳	生クリームケーキ 牛乳	かりんとう 牛乳
午前のおやつ	31 アンパンマンせんべい	沖縄の夏の果物・野菜 夏野菜は、強い紫外線や暑さに負けずに育つためビタミンやミネラルが豊富です。 体を冷やしたり、疲れ（夏バテ）をとったりする働きがあります。				
昼食	ごはん 豆腐のみそ汁 鮭の塩こうじ焼き 黄桃 きんぴらごぼう					
3時のおやつ	紅芋サターアンダギー 牛乳	ドラゴンフルーツ アゼロラ グアバ（バンシルー） パイナップル とうがん（シビイ） しろうり（モーウイ） パパイア（ババヤー） ヘチマ（ナーペラー） にがうり（ゴーヤー）				

給食だより8月号

食材と「出会う」ことが、食べる意欲の第一歩

「なにこれ？」——そんな一言が、食への興味の入口です。目で見て、鼻で嗅いで、手で触れて。その小さな体験の積み重ねが、「食べてみたい！」という気持ちを育てます。今月は、食材との出会いを増やすヒントをお届けします。



★はじめての食べ物がこわいのは自然のこと

新しい食べ物を警戒すること（ネオフォビア）は、身を守るための自然な反応です。だから「食べない」は反抗ではなく、子どもの本能なのです。研究では、子どもが新しい食べ物を受け入れるまでに10～15回の「出会い」が必要とされています。口に入れなくても「見る・においを嗅ぐ」だけで十分。それが次の一歩につながります。

【出会いのステップ】	※順番や回数には個人差があります
1～3回目 ㊦ 「なにこれ？」じっと見る	拒否反応。でもこれが第一歩！
▼	
4～6回目 ㊧ においをかいでみる	「くさい！」も立派な反応。感覚が育っています。
▼	
7～9回目 ㊨ さわってみる・自分で口元に近づける	興味が行動に。大きな進歩です！
▼	
10～12回目 ㊩ ちょっとなめてみる	「食べてみようかな」という気持ちが芽生えます。
▼	
13～15回目 ㊪ 「食べた！」	達成！「知っている食べ物」として安心感が育ちます。

※参考：子どもの食体験に関する研究（Birch & Marlin, 1982 / Pliner, 1982）

★食べる意欲を育てる声かけのコツ

大切なのは、まず「知る体験」。食べることはその次でかまいません。「完食」より「食材との出会い」を大切にすることが、長い目で見た食べる力の育ちにつながります。

食材を見た時	×「食べないとダメだよ」	⇒◎「何色に見える？」「さわってみる？」
食卓に出した時	×「残さず食べようね」	⇒◎「今日のとうもろこし、何粒あるかな？」
食べ渋りの時	×「一口でいいから」	⇒◎「においだけかいでみる？」
食べられた時	×「えらい！全部食べた！」	⇒◎「食べてみたんだね！どんな味だった？」

★五感で食材と仲良くなろう

1・目で食べる「色の力」

食材の色は、子どもが最初に受け取るメッセージです。野菜や果物のあの鮮やかな色は、植物が強い日光しや外敵から自分を守るために作り出したものです。そしてその色素が、そのまま私たちの体を守る栄養素にもなっています。

- ・赤（トマト）：リコピン・ビタミンCを含み抗酸化作用があります
- ・橙（かぼちゃ・パプリカ）：カプサンチン・β-カロテンが豊富で皮膚や粘膜を守ります
- ・黄（とうもろこし）：ルテインを含み、目の健康を助けます
- ・緑（枝豆・オクラ）：葉酸・ビタミンCを含み、成長期に欠かせない栄養素です
- ・紫（なす）：アントシアニンという抗酸化成分が含まれます



2・鼻で感じる「香りの力」——「くさい！」は才能

子どもは大人よりも嗅覚が鋭く、香りの情報をダイレクトに感じ取っています。「くさい！」という反応も、香りをしっかりキャッチしている証拠です。みょうが・しそ・枝豆を茹でるときの湯気、とうもろこしの甘い香り——繰り返し嗅ぐうちに「知っているにおい」が増え、やがて「安心するにおい」へと変わっていきます。香りとの出会いを重ねることが、食への興味を育てる第一歩になります。

★今日からできる！食材との出会いを増やすヒント

- 食事中も「〇〇が入っている証」と食材に目を向けてみましょう。
- 買い物と一緒に「どっちがおいしそう？」と食材を選んでみましょう。
- 調理前に食材を見せ「これ何だと思う？」とクイズにしましょう。
- 切る前と後、茹でる前と後など、変化をひとつ見つけてみましょう。
- 「一口だけ味見してみよう？」と誘い、食べられたら「どんな味だった？」と聞きましょう。
- 食べなくても「今日は見てたね」「においかいでたね」と小さな一歩を認めましょう。
- 枝豆のさやと一緒にさしてみましょう。
- オクラなど、野菜を切って、断面と一緒に見てみましょう。

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
1 土	胚芽米、じゃがいも、油、三溫糖、片栗粉	鶏もも肉（皮付き）、○牛乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、いんげん(冷凍)、玉ねぎ、ねぎ、しょうが
3 月	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三溫糖、○無塩バター、押麦、砂糖、ごま油、小麦粉	鶏もも肉（皮なし）、○卵、○保育乳（調理用）、○牛乳	玉ねぎ、なす、人参、トマト、○マーマレード
4 火	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○三溫糖、香南、三溫糖、揚げ油、小麦粉、油、ごま油、新玄	たら（切り身・骨皮なし）、鶏もも肉（皮なし）、スライスハム、根昆布、○牛乳、シーチキン	冬瓜、きゅうり、玉ねぎ、人参、ピーマン、干し椎茸
5 水	胚芽米、さつまいも、○強力粉、○粉黒糖、油、片栗粉、米粉、三溫糖、ごま油	豚ひき肉、○牛乳、卵、○牛乳、◎棒チーズ、◎豚肉ソーセージ	大根、オレンジ、人参、えのきだけ、しいたけ、長ねぎ、ねぎ
6 木	○さつまいも、胚芽米、じゃがいも、○油、○砂糖、油、○黒煎りごま、新玄	豚肩ロース（脂身つき）、○牛乳、わかめ（乾）	ほうれん草、（冷凍・国産）、玉ねぎ、コーン缶、パプリカ（赤）、ねぎ、しょうが
7 金	胚芽米、◎焼き芋	鶏むね肉、豆腐、○牛乳、わかめ（乾）、ちくわ（無卵白）	○りんご、トマト、なす、人参、ねぎ、いんげん（冷凍）、ひじき
8 土	ゆでうどん、○胚芽米、白煎りごま、三溫糖、○砂糖	豚Bロース スライス、蒸しかまぼこ、ツナ油漬缶、牛乳、だし用昆布	白菜、いんげん（冷凍）、人参、しめじ、長ねぎ、パナナ
10 月	胚芽米、小麦粉、○グラニュー糖、香南、油、三溫糖、ごま油、新玄	さば（切り身・骨なし）、豆腐、グーヤー（豚うで肉）、卵、スライスハム、○牛乳、○アガー、シーチキン	大根、きゅうり、○キウイフルーツ、山東菜、ねぎ、○レモン果汁、パセリ
12 水	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、油、砂糖、新玄	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、豆腐、○こしあん（生）、グーヤー（豚うで肉）、シーチキン、○牛乳	オレンジ、大根、からし菜、人参、切りこんにゃく、長ねぎ、さがきごぼう、干し椎茸、◎ヨーグルト60g
13 木	胚芽米、○コーンフレーク（プレーン）、○揚げ油、○片栗粉、○小麦粉、三溫糖、油、片栗粉	豚3枚肉（皮なし）、豆腐、卵、シーチキン、車麩、○牛乳	○バナナ、○ゴーヤー、大根、キャベツ、太もやし、玉ねぎ、マーマレード、山東菜、からし菜、ねぎ
14 金	スパゲティ（1.6mm）、マヨネーズ、マーガリン、油、三溫糖	牛乳、ワインナー、調製豆腐、シーチキン、○牛乳、◎豆腐（フルーツ味）	クリームコーン缶、ほうれん草（冷凍・国産）、玉ねぎ、トマト、エリンギ、人参、コーン缶、トマト水煮缶（カット）、ピーマン
15 土	胚芽米、○パン、三溫糖、片栗粉、油	豆腐、豚ひき肉、油揚げ、○牛乳	玉ねぎ、白菜、人参、栗かぼちゃ、しめじ、長ねぎ
17 月	麵（ゆで）、じゃがいも、油、マヨネーズ、砂糖、○スライスアーモンド、○無塩バター、○三溫糖	鶏もも肉（皮なし）、豚バラ肉スライス、豚Bロース スライス、シーチキン、スライスハム（卵不使用）、○牛乳、○生クリーム	オレンジ、キャベツ、人参、玉ねぎ、太もやし、ピーマン、きゅうり
18 火	胚芽米、○ちんぴんミックス、揚げ油、○油、片栗粉、小麦粉、砂糖、三溫糖、油、新玄、マヨネーズ	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、厚揚げ、○牛乳、わかめ（乾）、おから、シーチキン	冬瓜、トマト、人参、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ、大根、きゅうり
19 水	胚芽米、○てんぷら粉、○揚げ油、マヨネーズ、油、砂糖、新玄	牛乳、卵、鶏もも肉（皮なし）、○棒かまぼこ（卵なし）、○卵、○シーチキン、○アサナ（素干）	クリームコーン缶、キャベツ、玉ねぎ、人参、○栗かぼちゃ、○玉ねぎ、○人参、にんじん、ピーマン
20 木	胚芽米、○サンドイッチ用食パン（卵不使用）、○無塩バター、○小麦粉、小麦粉、○三溫糖、揚げ油、油、片栗粉、三溫糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ちくわ（無卵白）、○卵、○クリームチーズ、卵、油揚げ、○牛乳、◎バナナ、わかめ（乾）、あおのり	なす、キャベツ、トマト、人参、しめじ、長ねぎ
21 金	胚芽米、○小麦粉、○油、○三溫糖、油、砂糖、○黒煎りごま	豚ひき肉、卵、○牛乳、絹ごし豆腐、ヨーグルト（ヤクルト）、ちくわ（無卵白）	ほうれん草、しょうが、かぼちゃパウダー、きゅうり、太もやし、小松菜
22 土	サンドイッチ用食パン（卵不使用）、マヨネーズ、ごまドレッシング	シーチキン、牛乳	きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン缶
24 月	胚芽米、じゃがいも、マージン（もちきび）、油、ごま油、新玄、小麦粉	合びき肉、○牛乳、塩こんぶ	キャベツ、玉ねぎ、栗かぼちゃ、人参、ヘチマ、トマト、なす、きゅうり
25 火	胚芽米、○胚芽米、三溫糖、○油、新玄	グーヤー（豚うで肉）、大豆（ゆで）、竹輪（無卵白）	玉ねぎ、白菜、トマトジュース缶（食塩無添加）、小松菜、人参、○コーン缶、スライスマッシュルーム水煮、ピーマン、水菜
26 水	弁当会		
27 木	胚芽米、油、三溫糖	合びき肉、タコライス用チーズ、○牛乳	トマト、白菜、レタス、玉ねぎ、人参、コーン缶、ねぎ、○りんご
28 金	胚芽米、マヨネーズ、パン粉、油、片栗粉、白煎りごま、すりごま（白）、新玄	合びき肉、かにかまぼこ、ベーコン、保育乳（調理用）、○牛乳（県産 成分無調整）、プリンセスワインナー	スイカ、キャベツ、玉ねぎ、干切りごぼう、人参、きゅうり、コーン缶、グリーンピース（冷凍）
29 土	胚芽米	豚Bロース スライス、○牛乳	ほうれん草、玉ねぎ、コーン缶、人参、スライスマッシュルーム水煮、しめじ
31 月	胚芽米、じゃがいも、◎カルシウムウエハース、白煎りごま、ごま油、○小麦粉、○紅芋、○三溫糖、○無塩バター、○揚げ油	生鮭（切り身・骨無し）、豆腐、グーヤー（豚うで肉）、○牛乳	さがきごぼう、人参、ねぎ

