



給食メニュー

にじのはし

| 日 | 曜 | 主食 | 副食 | 3時おやつ |
|----|---|-----|--------------------------------------|--------------|
| 1 | 月 | ごはん | 白菜とえのきのみそ汁、豚肉と野菜のごま炒め、コロコロサラダ | 牛乳、じゃが豆乳焼き |
| 2 | 火 | ごはん | 大根と油揚げのみそ汁、鶏ちゃん焼き、春雨サラダ | 牛乳、パウンドケーキ |
| 3 | 水 | ごはん | 天津飯、なすと玉ねぎのみそ汁、ほうれん草のごま和え | 牛乳、フルーツゼリー |
| 4 | 木 | パン | マカロニスープ、キャベツと豚肉の重ね蒸し、ブロッコリーのマヨネーズあえ | 牛乳、焼きおにぎり |
| 5 | 金 | ごはん | 五目みそ汁、赤魚とごぼうの煮つけ、きゅうりといり卵のサラダ | 牛乳、チョコっとフレンチ |
| 6 | 土 | ごはん | マーボー豆腐丼、わかめスープ、フルーツカクテル | 牛乳、あんぱん |
| 7 | 日 | | | |
| 8 | 月 | ごはん | 里芋と小松菜のみそ汁、シュウマイ、切干大根のサラダ | 牛乳、さつま芋蒸しパン |
| 9 | 火 | ごはん | 五目かき玉汁、はんぺんのチーズサンドフライ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ | 牛乳、豆乳ももゼリー |
| 10 | 水 | めん | 昆布おにぎり、わかめうどん、いちご | 牛乳、ピザトースト |
| 11 | 木 | パン | 野菜スープ、タンドリーチキン、スイートポテトサラダ | 牛乳、お好み揚げボール |
| 12 | 金 | ごはん | 豚汁、さけの塩焼き、ひじきの五目煮 | 牛乳、ココアホットケーキ |
| 13 | 土 | ごはん | ハヤシライス、ミルクスープ、オレンジ | 牛乳、ジャムパン |
| 14 | 日 | | | |
| 15 | 月 | ごはん | 玉ねぎとわかめのみそ汁、厚揚げの中華煮、ほうれん草のナムル | 牛乳、かぼちゃケーキ |
| 16 | 火 | ごはん | 小松菜となめこのみそ汁、鶏つくねのあんかけ、ごぼうときゅうりのサラダ | 牛乳、サーターアンダギー |
| 17 | 水 | ごはん | 夏野菜カレー、きゅうりとコーンのサラダ、フルーツヨーグルト | 牛乳、マカロニきな粉 |
| 18 | 木 | パン | きのこスープ、キャベツメンチ、白菜とハムのサラダ | 牛乳、鮭チーズおにぎり |
| 19 | 金 | ごはん | 五目汁、さばのみそ照り焼き、スタミナ納豆 | 牛乳、オレンジムース |
| 20 | 土 | | | |
| 21 | 日 | | | |
| 22 | 月 | ごはん | 切干しとかぼちゃのみそ汁、ローストチキン、ブロッコリーとコーンのソテー | 牛乳、豆腐団子 |
| 23 | 火 | ごはん | キャベツのみそ汁、豚肉のすき焼き風煮物、人参シリシリー | 牛乳、ハンバーガー |
| 24 | 水 | めん | 鮭おにぎり、長崎ちゃんぽん、杏仁豆腐 | 牛乳、クレープ |
| 25 | 木 | パン | 豆乳スープ、ベーコンオムレツ、パスタサラダ | 麦茶、フルーチェ |
| 26 | 金 | ごはん | おかず汁、白身魚の磯辺揚げ、きゅうりとチーズの酢の物 | 牛乳、人参カップケーキ |
| 27 | 土 | ごはん | マカロニエビドリア、野菜スープ、りんご | 牛乳、クリームパン |
| 28 | 日 | | | |
| 29 | 月 | ごはん | じゃが芋とごぼうのみそ汁、豚肉のプルコギ、おくらとちくわの海苔あえ | 牛乳、ツナパン |
| 30 | 火 | ごはん | はるさめスープ、野菜たっぷり夏マーボー、キャベツの昆布あえ | 牛乳、大学芋 |

子どもの「食べる機能」を育てよう

「食」は命の源です。乳幼児期は、食べ物を体に取り込むための「食べる機能」の基礎を築く大切な時期です。子どもは、毎日の食事を通して、食材や調理法によって様々に変化する形や食感を体験しながら、安全に味わって食べる「食べ方」を学びます。家庭では、子どもの「食べる機能」の発達を、ゆったりとした気持ちで支援しましょう。

★「正しい食べ方」とは

たべることは、口の中の機能だけではなく、手指との連動、姿勢、また呼吸との調和など、様々な要素が関連しています。毎日の食事の中で、正しい食べ方ができるように練習しましょう。

- ・食べようとする意欲
- ・適切な量をかじりとる
- ・食べ物の認知、集中力
- ・形状に合わせて咀嚼する
- ・食器から一口量をとる
- ・鼻呼吸(呼吸との調和)
- ・食具を上手に使う
- ・口を閉じて咀嚼する
- ・正しい姿勢(座位)

