



# 給食メニュー



にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	土	ごはん	鶏肉の焼き鳥丼、豆腐とわかめのみそ汁、キウイフルーツ	牛乳、リングドーナツ
2	日			
3	月	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、豚肉の柳川風煮物、大根とツナのおえ物	牛乳、パウンドケーキ
4	火	ごはん	納豆と野菜のみそ汁、鶏肉と芋の甘辛煮、小松菜のおかか和え	牛乳、寒天入りフルーツポンチ
5	水	ごはん	ベーコンライス、そうめん汁、厚揚げのみそ炒め	牛乳、ホットケーキ
6	木	パン	野菜スープ、チキンのチーズ焼き、マセドアンサラダ	牛乳、豆乳もち
7	金	ごはん	五目みそ汁、赤魚の煮つけ、ブロッコリーのごまあえ	牛乳、おやつホットドッグ
8	土	ごはん	カレーライス、ポテトスープ、パナナヨーグルト	牛乳、黒糖ロール
9	日			
10	月		〈山の日〉	
11	火	ごはん	切り干しとかぼちゃのみそ汁、スタミナ炒め、ごぼうとコーンのサラダ	牛乳、塩ゆで枝豆
12	水	めん	そうめん、おにぎり、鶏のから揚げ、厚焼き卵	牛乳、すいか
13	木	パン	マカロニスープ、ベーコンオムレツ、ゆで野菜	牛乳、とりそぼろおにぎり
14	金	ごはん	豚汁、鮭の照り焼き、じゃが芋きんぴら	牛乳、オレンジムース
15	土	ごはん	中華丼、玉ねぎと油揚げのみそ汁、フルーツカクテル	牛乳、豆パン
16	日			
17	月	ごはん	じゃが芋ときぬさやのみそ汁、鶏肉のすき焼き風煮物、ひじきとキャベツのサラダ	牛乳、マールカオ
18	火	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、マーボー豆腐、春雨サラダ	牛乳、揚げ芋
19	水	ごはん	大豆カレーライス、白菜のスープ、フルーツポンチ	牛乳、簡単ピザ
20	木	パン	野菜スープ、肉団子の揚げ煮、かぼちゃサラダ	牛乳、みたらし団子
21	金	ごはん	けんちん汁、さばと玉ねぎのみそ煮、きゅうりの華風サラダ	牛乳、じゃこトースト
22	土	ごはん	白菜の卵とじ丼、もやしとわかめのみそ汁、ぶどう	牛乳、ジャムパン
23	日			
24	月	ごはん	キャベツのみそ汁、ひじき団子のあんかけ、コロコロサラダ	牛乳、さつま芋チップ
25	火	ごはん	小松菜となめこのみそ汁、ぎせい豆腐、切り干し大根の旨煮	牛乳、お好み焼き
26	水	めん	昆布おにぎり、冷やしうどん、メロン	牛乳、ロールケーキ
27	木	パン	豆乳スープ、豚肉のピカタ、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、みそ焼きおにぎり
28	金	ごはん	豆腐旨煮椀、カレイの利休揚げ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、ブルーベリーミルクゼリー
29	土	ごはん	ハヤシライス、きゅうりとコーンのサラダ、オレンジ	牛乳、あんぱん
30	日			
31	月	ごはん	大根と厚揚げのみそ汁、じゃが芋のカレーそぼろ煮、白菜のじゃこドレッシング	牛乳、アイス

## 食べ物の関心を高めよう！

乳幼児期は、好き嫌が多い時期ですが、身近にある食べ物は、成長と共に、抵抗なく受け入れることができるようになります。また、食べ物に関わる様々な体験は、子どもたちの食べる意欲を育てます。いろいろな形・色・においがある食べ物は、子どもにとって魅力的なもの。子どもの成長、興味、関心に合わせて、子どもと一緒に食を楽しみましょう。

★見る・ふれる機会を増やす

・食事づくりに参加する

「何を食べるかを考える」とこから「食事の片づけ」まで子どもの成長に合わせて、できることから楽しみながら食事づくりに参加してみましょう。

1～2歳	お手伝い開始期	安全・安心なお手伝いから覚える	簡単な調理・お箸並べ
3～4歳	チャレンジ期	遊びの一環としてお手伝い	食器洗い
5～6歳	発達期	火や家電等の道具を使い始める	火を使う調理
7～8歳	家事分担移行期	家事分担の役割を持ち始める	ごはん炊き・食器ふき