



にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	木	パン	野菜スープ、ハンバーグ、パスタサラダ	牛乳、昆布おにぎり
2	金	ごはん	おかず汁、赤魚とごぼうの煮つけ、白菜のりあえ	牛乳、豆乳フレンチトースト
3	土	ごはん	ブルコギ丼、たまごスープ、キウイフルーツ	牛乳、クリームパン
4	日			
5	月	ごはん	大根と油揚げのみそ汁、カレー肉じゃが、コロコロサラダ	牛乳、おやつ焼きそば
6	火	ごはん	なめこと小松菜のみそ汁、厚揚げの中華煮、きゅうりの華風サラダ	牛乳、さつま芋のガレット
7	水	ごはん	天津飯、切干しと玉ねぎのみそ汁、小松菜のおかかあえ	牛乳、七夕キラキラゼリー
8	木	パン	豆乳スープ、チキンのチーズ焼き、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、かぼちゃもち
9	金	ごはん	豆腐旨煮椀、鮭の照り焼き、ひじきの五日煮	牛乳、お好み焼き
10	土	ごはん	ハヤシライス、野菜スープ、フルーツカクテル	牛乳、メロンパン
11	日			
12	月	ごはん	さつま芋と長ねぎのみそ汁、八宝菜、ほうれん草のナムル	牛乳、煮豆蒸しパン
13	火	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、筑前煮、ちくわの磯辺焼き	牛乳、豆乳もち
14	水	めん	じゃこごまおにぎり、冷やし中華、メロン	牛乳、チーズホットケーキ
15	木	パン	きのこスープ、コロッケ、ゆで野菜	牛乳、わかめおにぎり
16	金	ごはん	かき玉汁、さばと玉ねぎのみそ煮、きゅうりの酢の物	牛乳、きな粉おにぎり
17	土			
18	日			
19	月	ごはん	キャベツのみそ汁、ひじき団子のあんかけ、かぼちゃのごまマヨネーズ	牛乳、人参カップケーキ
20	火	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、ツナのチーズ春巻き、春雨サラダ	牛乳、バナナハードケーキ
21	水	ごはん	大豆カレーライス、白菜のスープ、ブルーベリーヨーグルト	牛乳、みたらし団子
22	木		〈海の日〉	
23	金		〈スポーツの日〉	
24	土	ごはん	マーボー豆腐丼、わかめスープ、黒みつときなこのミルクプリン	牛乳、あんぱん
25	日			
26	月	ごはん	豆腐とわかめのみそ汁、豚肉のしょうが焼き、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、プリン
27	火	ごはん	玉ねぎと油揚げのみそ汁、ぎせい豆腐、ポテト入りきんぴら	牛乳、怪獣ドーナツ
28	水	ごはん	青菜おにぎり、ぶっかけそうめん、バナナ	牛乳、ロールケーキ
29	木	パン	枝豆のポタージュ、ローストチキン、マセドアンサラダ	牛乳、フルーツのゼリーがけ
30	金	ごはん	五目みそ汁、魚の甘酢あんかけ、スタミナ納豆	牛乳、じゃこトースト
31	土	ごはん	ホワイトシチューライス、きゅうりとコーンのサラダ、いちご	牛乳、バターパン

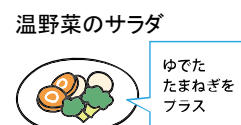
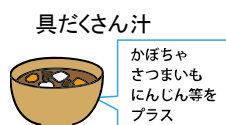
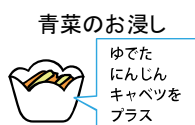
### 野菜をたくさん食べましょう

野菜は健康を維持する上で、欠かすことのできない食べ物です。しかし、食経験の少ない子どもにとっては、野菜の見た目、食べた時に鼻から抜ける匂い、味が気になり、それが好き嫌いの原因になることがあります。野菜への嗜好を獲得するには「食べ慣れる」ことが大切。毎日の食事で野菜を食べて、野菜を「おいしい！」と感じられる味覚を育てましょう。

☆野菜をたくさん食べるコツ

・甘味がある野菜やいもをプラス

甘味があるにんじん、かぼちゃ、さつまいもは、子どもにとって食べやすい食材です。その他にも、たまねぎやキャベツも加熱によって甘味が引き出されます。食材を組み合わせる際に、甘味がある野菜をプラスして、食べやすく調理しましょう。



・食べやすく切る

出汁は、野菜特有のえぐ味、苦味を和らげてくれます。出汁に含まれるうま味成分(アミノ酸)は、食べた時の満足感につながるため、出汁を使うと、野菜を「うま味」で食べることができます。食体験の少ない子どもにとっては、安心できる「出汁のうま味」があることで、いろいろな野菜に挑戦しやすくなります。