

日	曜	黄	献立名	主要材料		
				団 血や肉になる	匱 熱や力になる	綑 体の調子を整える
※	21	金	ご はん まりあげ スパゲティサラダ フルーツ	豆腐 鶏ひき肉 ひじき ツナ	かたくり粉 油 砂糖 パン粉 スパゲティ マヨネーズ	葱 生姜 玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 コーン フルーツ
			☆ おにぎり・牛乳	塩昆布 牛乳	米 ごま	
※	22	土	野菜たっぷりカルビうどん いんげんのごま和え フルーツ	牛肉 卵	うどん ごま油 かたくり粉 ごま 砂糖	人参 大根 干しいたけ もやし 葱 いんげん 人参 フルーツ
			☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
※	24	月	ご はん 白身魚の新緑揚げ レバニラ炒め けんちん汁 フルーツ	白身魚 鶏レバー 豚肉 豆腐 油揚げ	小麦粉 油 砂糖 里芋 油	パセリ 生姜 玉ねぎ 人参 ニラ 人参 ごぼう 葱 フルーツ
			☆ フレンチトースト・牛乳	卵 牛乳	食パン バター 砂糖	
※	25	火	チキンカレー ほうれん草のおひたし フルーツ	鶏肉 ちりめん かつお節	米 じゃがいも カレールウ 油	人参 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 人参 フルーツ
			☆ お誕生日ケーキ・牛乳	牛乳	ホットケーキミックス 油 砂糖 ホップ	ミックス缶
※	26	水	ご はん 豚肉の生姜焼き 小松菜のチーズ和え フルーツ	豚肉 チーズ ちりめん	油 ごま ごま油	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 小松菜 フルーツ
			☆ お好み焼き・牛乳	卵 ハム 青のり 牛乳	小麦粉	キャベツ 葱 コーン
※	27	木	ご はん 麻婆豆腐 和風サラダ フルーツ	豆腐 合いびき肉 ちくわ みそ かまぼこ わかめ	ごま かたくり粉 油 砂糖 春雨 油 砂糖	人参 玉ねぎ えのき 葱 きゅうり フルーツ
			☆ グレープゼリー・牛乳	牛乳	グレープゼリーの素	
※	28	金	ご はん スパニッシュオムレツ キャベツの塩昆布和え マカロニスープ フルーツ	卵 ベーコン チーズ 牛乳 塩昆布	じゃがいも マカロニ	ほうれん草 玉ねぎ 人参 ケチャップ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 セロリ フルーツ
			☆ おふラスク・牛乳	牛乳	麩 バター 砂糖	
※	29	土	ご はん 焼きそば みそ汁 フルーツ	豚肉 青のり いりこ みそ わかめ 油揚げ	中華麺 油	人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 フルーツ
			☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
※	31	月	ご はん 生揚げのそぼろ煮 切干大根の甘酢和え フルーツ	牛ひき肉 生揚げ ハム	じゃがいも 砂糖 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ いんげん 生姜 切干大根 人参 小松菜 フルーツ
			☆ 五平餅・牛乳	みそ 牛乳	米 砂糖 ごま	

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。

入園、進級から一か月が経ち、子どもたちも生活や環境の変化から体調を崩しやすい時期です。  
しっかり食べ、しっかり休息をとることを基本としてできるだけリズムを崩さず生活できるといいですが  
生活の変化から食事を嫌がるときはありませんか？

### 《子供が食べやすい食事》

☆ 甘みのある野菜を使う

子どもは苦みのある野菜が苦手な子が多いです。砂糖で甘くするのではなく、玉葱やキャベツ  
いも類などの甘みが出る野菜を取り入れてみましょう！

☆ 旬の野菜を使う

旬の野菜はその野菜の甘みや旨味が一番引き出される季節です。

その他、しらす干しはしっかりカルシウムも摂取でき、子供も食べやすいメニューです。

オムレツのように具にしっかり味付けし、卵と一緒に焼くことで苦手な野菜も食べれます。

### 《給食レシピ》

#### じゃこトースト 食パン1枚分

- ・しらす干し 大さじ1.5
- ・マヨネーズ 大さじ1.5
- ・パセリ 適量

### 《作り方》

- ①しらす干しとマヨネーズを混ぜ合わせパンに塗りトースターで焼きます。
- ②焼けたらパセリをかけ出来上がりです。

◎混ぜ合わせて焼くだけなので、忙しい朝に試してみてください♪