



曜日	日にち	献立名	3時のおやつ	もも～さくら追加
月.木	14 28	ごはん 八宝菜 コーンスープ 果物（オレンジ）	牛乳 バナナケーキ	牛乳 せんべい
火	1 29	ごはん 魚の塩焼き わかめときゅうりの酢の物 沢煮わん	お茶 冷やしそうめん	牛乳 果物（メロン）
水	2 16	ごはん いりどり きゃべきゃべサラダ 小松菜のみそ汁	お茶 焼きそば ※たんぽぽぐみクッキング	ヨーグルト
木	3 17	ごはん 魚の南蛮 かぼちゃの煮物 なすのみそ汁	ミルク（牛乳） 果物（生パイン） クッキー	ヨーグルト
金	4 18	ごはん ひじき入りハンバーグ にんじんの甘煮・添）キャベツ 星の子スープ	お茶 ホワイトポンチ	ヨーグルト
土	5 19	焼きビーフン ニラ入りかきたま汁 果物（もも缶）	牛乳 おにぎり	ごはん 牛乳
月.木	7 31	ごはん 魚の甘煮 ほうれん草のごま和え じゃが芋のみそ汁 果物（メロン）	牛乳 ポンデケーション	牛乳 あられ
火	8 22	ごはん マーボーとうふ ハムともやしの中華和え えびスープ	牛乳 ゆで枝豆	牛乳 果物（バナナ）
水	9 23	ごはん 鶏肉のワイン煮 マセドアンサラダ・添）レタス・トマト パスタスープ	牛乳 ごまかりんとう	ヨーグルト
木	10 24	ごはん ズッキーニ入りみそ炒め きゃべつのゆかり和え ソーメンのすまし汁	果物（すいか） あられ	ヨーグルト
金	11 25	ごはん 大豆と魚の揚げ煮 トマトの甘酢づけ チンゲン菜のみそ汁	牛乳 フルーツインゼリー	ヨーグルト
土	12 26	サラダうどん 添）ミニトマト オニオンスープ	牛乳 果物（バナナ）	ごはん 牛乳
30(水)	誕生会	ミニおにぎり 冷やし中華 から揚げ わかめスープ 添え野菜（レタス・トマト）	アイスクリーム クラッカー	ヨーグルト
15(火)	べんとうの日	★愛情弁当をお願いします★	牛乳	ヨーグルト

いっしょに食べると、なぜいいの？

- ①人間関係がより強くなり、会話が増えます。
- ②子どもの心が安定し、情緒や感性が発達します。
- ③文化（生き方、食べ方、暮らし方など）を伝えます。
- ④社会の規範やマナーが学習できます。
- ⑤好き嫌いが減り、たくさん食べることができます。

楽しく食べるための食育トレーニング

- ☆ 空腹で食卓に向かう（規則正しい生活腹時計づくりをしましょう。）
- ☆ 食事時間は20～30分程度（ダラダラ食べず、食べきれぬ量を準備しましょう。）
- ☆ 食卓はゆったりした雰囲気（会話も楽しめる食卓作りをしましょう。）
- ☆ 子どもの意欲に合った必要量（食べること、達成感が感じられます。）

食育は、家族そろって囲む 「楽しい食卓」の演出から

やってみよう！食育・チェックリスト

- 誰かと一緒に食べるように心がけていますか？
- クロスを変えたり、花を飾ったりしていますか？
- 食事は30分くらいで終わっていますか？
- 食事の準備や片付けのお手伝いをしていますか？
- 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶ができていますか？