



曜日	日にち	献立名	3時のおやつ	もも～さくら追加
月	4 18	ごはん 牛肉の甘辛炒め ツナコーンサラダ おくらのみそ汁	お茶 冷やしそうめん	ヨーグルト
火	5 19	ごはん 魚のチーズ焼き かにかまと野菜の卵とし もやしスープ	ミルク 果物 (ぶどう) おかき	牛乳 せんべい
水	6 20	ごはん ジャガ芋のうま煮 きゅうりのレモンあえ なすともやしのみそ汁	牛乳 マカロニのあべかわ	ヨーグルト
木	7 21	ごはん 魚の変わり衣まぶし おかか和え ミニトマト 豆腐スープ	ミルク 果物 (バナナ) チーズ	牛乳 ウエハース
金	8 22	夏野菜のカレー ライス さっぱり酢の物 ゆで枝豆	ミルク フルーツポンチ	ヨーグルト
土	9 23	ぶっとん煮 お芋のみそ汁 果物 (オレンジ)	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳
月	11 25	ごはん かぼちゃとミンチのみそ煮 リャンパンサンスー 麩のすまし汁	ミルク 手作りプリン	牛乳 コーンフレーク
火	12 26	ごはん 大豆とひじきの煮物 夏野菜のマヨ和え そうめんのみそ汁	果物 (すいか) クラッカー	ヨーグルト
水	13 27	ごはん 魚と野菜の甘酢あん きゅうりの昆布和え かきたま汁 果物 (パイン缶)	牛乳 煮豆	牛乳 あられ
木	14	親子丼 酢の物 みそ汁	牛乳 菓子	牛乳 りんご
金	1 29	焼き魚 添え(レタス、ミニトマト) ごはん ごま和え 呉汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 卵ボーロ
土	2.16.30	冷やし中華風 キャベツのスープ	牛乳 果物 (バナナ)	おにぎり 牛乳
28 (木)	誕生会	ごはん トンカツ ポテトサラダ 添え野菜 中華スープ	アイスクリーム クラッカー	牛乳 りんご
15 (金)	へんとうの日	★愛情弁当をお願いします★	牛乳	ヨーグルト

### 体験させよう食事づくり

お手伝いをさせるときの約束ごと  
お手伝いのはきは、「危ない」と大人がハラハラするよりも、「手伝って」のひと  
言が子どものやる気を育てます。

#### 水を使う時の注意・約束ごと

・蛇口をきちんと調整し、水は大切に使いましょう。

#### 包丁を使う時の注意・約束ごと

・包丁の持ち方・扱い方は、きちんと教えてから使い始めるようにしましょう。

(包丁を持つ手と反対の手を、きちんと添えて使うなど)

・包丁を持ったまま立ち歩かないようにしましょう。

#### 火を扱う時の注意・約束ごと

・大人と一緒に、周りを片付けてから扱きましょう。



(食育目標)「旬」を伝える!

「旬」の食材・選び方のポイント

旬が分かりづらくなった現代の食生活。季節感のある食育を、旬の食べ物で、味わう心を育てましょう。

・トマト

実がしまっている、へたがきれいな緑色

・なす

紫色でツヤがある、へたがチクチクする

・あじ

目が澄んでいる、青光りしている、艶がある