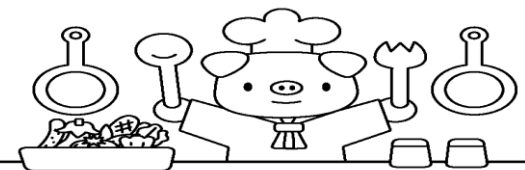




曜日	日にち		献立名	3時のおやつ	もも～さくら追加
月	1	29	ごはん 里芋の煮ころがし ツナコーンサラダ もやしのみそ汁	牛乳 フルーツゼリー	ヨーグルト
火	2	16	ごはん 三色揚げ 添え野菜（キャベツ・トマト・きゅうり） ワンタンスープ	ミルク 果物（バナナ） かりかりいりこ	牛乳 卵ボーロ
水	3		ごはん 高野豆腐の卵とじ レバーの甘辛煮 青菜のみそ汁	牛乳 豆ちゃんケーキ	ヨーグルト
木	4	18	ごはん 白身魚のバター焼き 千切り大根のサラダ 野菜スープ	牛乳 ふかし芋	牛乳 果物（りんご）
金	5	19	ごはん チキン南蛮 添え野菜（レタス・トマト） 豆腐のすまし汁	お茶 みるくっこ	ヨーグルト
土	6	20	カレースープ きゅうりとちくわの酢の物 果物（オレンジ）	牛乳 ミニパン	牛乳 ごはん
月	8	22	ごはん 牛肉ときゃべつのプルコギ 納豆 添え（トマト） きのこのスープ	ミルク 果物（梨） せんべい	ヨーグルト
火	9		ごはん 魚の香り焼き 添え（レタス） 春雨の酢の物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 ヨーグルト クッキー	牛乳 あられ
水	10	24	ごはん ポークソテーの和風ソース ゆで野菜（きゃべつ、人参） ベーコンチャウダー	お茶 おはぎ きゅうりの浅漬け	牛乳 チーズ
木	11	25	ごはん 白身魚のチーズフライ ほうれん草ともやしのごま和え すまし汁 果物（みかん）	ミルク ロールカステラ	ヨーグルト
金	12	26	ごはん 鶏肉と大豆の煮込み おかかサラダ きゃべつのみそ汁	牛乳 ピザトースト	牛乳 果物（バナナ）
土	13	27	スパゲティナポリタン かきたまスープ 果物（りんご）	お茶 おにぎり	牛乳 ごはん
誕生会	30日（火）		カレーピラフ マカロニサラダ コンソメスープ ハンバーグ	牛乳 プリンアラモード	牛乳 せんべい
べんとうの日	17日（水）		♥愛情弁当をお願いします。食中毒対策も忘れずに!!♥	牛乳	ヨーグルト

食事のマナーは何歳から？

「3歳頃までの食事習慣は一生もの」といわれるほど、幼児期のマナーは大切です。マナーというと難しく聞こえますが、年齢に応じてできる、簡単な食事の習慣です。例えば、1歳児には、食べる前の「いただきます」の挨拶を。言葉がわからなくても、大人がお手本を示してあげると、まねをして手を合わせます。2歳児には、姿勢を正して食べることや、食器の持ち方、使い方を教えましょう。このように、日常的に行っていることを伝えるだけでよいのです。焦らずにゆっくりと始めてみましょう。



調理に工夫を

ヘルパンギーナなどのどの痛みがあるとき
痛みが激しいときは、かまずに飲み込めるものにしましょう。痛みを刺激するような熱いもの、冷たすぎるもの、酸味のあるもの、塩味のきついものは避けるようにしましょう。