



曜日	日にち	献立名	3時のおやつ	もも～さくら追加
月	15/29	ごはん じゃが芋のうま煮 きゅうりの酢の物 青菜のみそ汁 りんご	牛乳 みたらしだんご	牛乳 せんべい
火	2 16	ごはん かぼちゃと魚のコーン揚げ トマトのさっぱり和え 豆腐のすまし汁	ヨーグルト カステラ	牛乳 バナナ
水	3 17	シーフードカレーライス ツナサラダ オレンジ	牛乳 ジャムサンド	ヨーグルト
木	4 18	ごはん 鶏肉の照り煮 ナムル風和え物 中華スープ	ミルク(牛乳) メロン あられ	牛乳 コーンフレーク
金	5 19	パン ポークビーンズ ウィンナー ごま風味サラダ 果物	お茶 冷やしそうめん	ヨーグルト
土	6 20	大和煮 もやしのみそ汁 果物	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳
月	8 22	ごはん 豚肉ときゃべつの炒め物 レバーの甘辛煮 わかめのみそ汁 果物	牛乳 ゆでとうもろこし	牛乳 ビスケット
月/火	1 23	ごはん すり身だんごのケチャップ煮 (レタス・トマト) おくらのおかか和え じゃが芋のみそ汁	ミルク チーズ クラッカー	ヨーグルト
水	10 24	ごはん 豆腐ハンバーグ 添え野菜(レタス、きゅうり、ミニトマト) かきたま汁	牛乳 オレンジゼリー	ヨーグルト
木	11 25	ごはん チキンカツ にんじんの甘煮 三色野菜 豆乳スープ	ミルク オレンジ せんべい	牛乳 卵ポーロ
金	12 26	ごはん 魚の西京焼き ミニトマト ほうれん草のごま和え きのこのすまし汁	牛乳 たこ焼き風	牛乳 メロン
土	13 27	きのこスパゲティ フルーツヨーグルト	牛乳 バナナ	パン 牛乳
誕生会	30(火)	お祝いバイキング	おにぎりクッキング	ヨーグルト
へんとうの日	9(火)	♥愛情弁当をお願いします。♥	牛乳	ヨーグルト



♪何でも食べられるようになるために♪



①一緒に食べる

家族や友達と一緒に食べることで、「食べてみようかな」と興味を持ち始めます。「おいしい」と食べる姿を見せることも大切です。

②一緒に料理をする

一緒に料理をすることによって、みんなで作って食べる喜びが味わえます。

③強制しない

嫌いな食べ物を強制されることで、「食事＝楽しくない」という思いを抱かせてしまいます。

④調理にひと工夫

生野菜に火を通す、好きな食べ物と一緒に混ぜるなど、食べやすいように工夫をしましょう。

⑤収穫の喜びを知る

野菜作りや収穫をすることで、作物を作る楽しさを知ることができます。

⑥離乳食からの基礎作り

離乳期から、様々な食材と出会わせることで、味覚の土台を広げることができます。