



曜日	日にち		献立名	3時のおやつ	もも～さくら追加
月	13	27	ごはん 肉だんごのミルクスープ ツナとポテトのオムレツ風 添) きゅうり・ミニトマト	お茶 おにぎり きゅうりの浅漬け	ヨーグルト
火	14		ごはん 魚のフライ オーロラソース 菜の花風和え 若竹汁 果物(日向夏)	ミルク ロールカステラ	牛乳 バナナ
水・木	1	30	ごはん 豆腐のそぼろ煮 ハムともやし中華和え きのこのみそ汁	牛乳 手作りプリン 果物(みかん缶)	ヨーグルト
木	2	16	ごはん パンプキンシチュー きゃべつとコーンのサラダ 果物(オレンジ)	ヨーグルト バナナ	牛乳 せんべい
金	3	17	ごはん 魚のチーズ焼き つわぶきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 黒砂糖入り蒸しパン	ヨーグルト
土	4	18	肉うどん 春キャベツの即席漬け 果物(りんご)	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳
月	6	20	ごはん ミネストローネ チキン甘辛煮 おかかサラダ	牛乳 パンプキンマフィン	牛乳 バナナ
月	7	21	ごはん 魚のアップルソース 野菜サラダ(トマト・きゅうり・レタス) もずくスープ	ミルク 果物(いちご) せんべい	ヨーグルト
水	8	22	ごはん 筑前煮 ほうれん草のしらす干し和え 千切大根のみそ汁	牛乳 ピザトースト	牛乳 ウエハース
木	9	23	ごはん メンチカツ 添) レタス・きゅうり・ミニトマト 豆腐スープ	ミルクココア 日向夏 チーズ	ヨーグルト
金	10	24	チキンカレーライス ひじきとチーズのサラダ 果物(りんご)	お茶 フルーツムース クラッカー	牛乳 あられ
土	11	25	海ぞくビーフン もやしのスープ	牛乳 菓子	ごはん 牛乳
誕生会	28(火)		親子丼 スパゲッティサラダ ウインナー ブロッコリー わかめスープ オレンジ	牛乳 ジャムサンド	ヨーグルト
へんとうの日	15(水)		♥愛情弁当をお願いします。♥	牛乳	ヨーグルト

やってみよう
どんな音がする? 台所探検隊!

ごはんを作るとき、台所や調理室からどんな音が聞こえてくるかな?

- ①切る～包丁を使って材料を切るときの音は?
- ②焼く～オープンやフライパンを使って焼くときの音は?
- ③煮る～お鍋に入れて柔らかくなるまで煮るときの音は?

どんな音が聞こえてくるか、聞いてみよう。



☆台所での子どものお手伝い☆

●子どもが台所で手伝いたい事

1. 野菜を切る
2. 卵を割る
3. ケーキを焼く
4. お米をとく

●母親や家族が実際にさせているお手伝い

1. 食事の準備(食卓を拭く、食器や食材を食卓に運ぶ)
2. 食後の後片付け(食器を台所に運び、食卓を拭く)
3. 洗った食器を拭く、戸棚にしまう台所は子どもにとって5つ(視・聴・臭・触・味)の感覚や心を育てる絶好の場所です。食材が料理へと変化していく不思議な場所でもあります。まずは、「もっと見せよう」「触らせてみよう」から始めてみましょう。