



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 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 ポンデーション	牛乳 あられ
火	14 28	ごはん マーボーとうふ ハムともやし中華和え えびスープ	ミルク ゆで枝豆 せんべい	牛乳 果物(バナナ)
水金	1 24	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	ミルク ごまかりんとう	ヨーグルト
木	2 16	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) クラッカー	牛乳 コーンフレーク
金	3 17	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	牛乳 卵ボーロ
土	4 18	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)	牛乳 ごはん
月木	6 30	八宝菜 ごはん 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	7 21	ごはん 魚の塩焼き わかめときゅうりの酢の物 沢煮わん	アイスクリーム クラッカー	牛乳 果物(メロン)
水	8 22	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	牛乳 果物(バナナ)
木	9 23	ごはん 魚の南蛮 かぼちゃの煮物 なすのみそ汁	ミルク 果物(生パイナップル) せんべい	ヨーグルト
水金	15 31	ごはん ひじき入りハンバーグ・添)キャベツ にんじんの甘煮 星の子スープ	お茶 ホワイトポンチ	牛乳 チーズ
土	11 25	焼きビーフン ニラ入りかきたま汁 果物(もも缶)	お茶 おにぎり 漬物	牛乳 ごはん
29(水)	誕生会	冷やし中華 ミニおにぎり 唐揚げ コンソメスープ デザート	ソーメン流し	コーンフレーク
10(金)	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、なせいいの?

- ①人間関係がより強くなり、会話が 증가します。
- 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出来ます。

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。)
- ☆ 食卓はゆったりとした雰囲気(会話も楽しめる食卓作りをしましょう。)

今月のメニュー

星の子スープ・ゆで枝豆・なすのみそ汁・トマトの甘酢づけ

酸味は、苦味や辛味と同様に、幼児期に味覚のトレーニングをしないと、なかなかなじめない味です。酸味は甘さとくっついて甘酸っぱい味になると子どもの好きな味になります。

<酢の効用>

- ・殺菌力が強い・たんぱく質を凝固させる・塩の味を和らげる・野菜や果物の褐変を防止する