



日	曜	0, 1, 2歳 おやつ	昼食			おやつ
			主食	副食	デザート	
1	金	りんご	ごはん	鮭の竜田揚げ、焼きピーフン、みそ汁	チーズ	ゼリー
2	土	菓子	おにぎり	煮込みうどん	ミニゼリー	菓子
7	木	りんご	ごはん	麻婆豆腐、ぎょうざ	オレンジ	菓子
8	金	オレンジ	ごはん	肉じゃが、マカロニサラダ、みそ汁	バナナ	菓子パン
9	土	菓子	おにぎり	焼きそば、みそ汁	ミニゼリー	菓子
11	月	バナナ	ごはん	カレー、ブロッコリーサラダ	りんご	菓子
12	火	ソファール元気	ごはん	煮魚、酢の物、みそ汁	オレンジ	たこ焼き
13	水	オレンジ	コッペパン	ポークビーンズ、海老のフリッター、カレースープ	ゼリー	菓子
14	木	りんご	アップル コッペパン	ほうれん草のたまご焼き、さつま芋サラダ、 ミネストローネスープ	バナナ	菓子
15	金	菓子	ごはん	グリルチキン、小松菜のさっと煮、わかめスープ	オレンジ	菓子パン
16	土	菓子	おにぎり	ラーメン	ミニゼリー	菓子
18	月	りんご	ごはん	豚のしょうが焼き、切り干し大根の煮物、みそ汁	バナナ	菓子
19	火	ゼリー	ごはん	ハッシュドビーフ、蒸しかぼちゃ	ソファール元気	菓子
20	水	オレンジ	クロワッサン	鶏のハンバーグ、ほうれん草のごま和え、豆乳スープ	りんご	菓子
21	木	バナナ	コッペパン	ポロニアステーキ、さつま芋の天ぷら、コンソメスープ	チーズ	ソファール
22	金	菓子	ごはん	ポテトとお米のささみカツ、きんぴらごぼう、豚汁	オレンジ	菓子パン
23	土	菓子	牛ごぼう飯	和風スパゲティ、みそ汁	ミニゼリー	菓子
25	月	りんご	パン	クリームシチュー、スパゲティサラダ	バナナ	菓子
26	火	プリン	ごはん	サーモンのチーズ焼き、けんちょう、麩のすまし汁	オレンジ	菓子
27	水	オレンジ	ごはん	たまご焼き、鶏ささみカレー炒め、みそ汁	りんご	菓子
28	木	バナナ	リッチ ツイスト	若鶏のごま照り焼き、ウインナー炒め、ポトフ	ゼリー	菓子
29	金	菓子	ごはん	キスの天ぷら、ポテトサラダ、みそ汁	バナナ	菓子パン
30	土	菓子	おにぎり	豚汁うどん	ミニゼリー	菓子

苦手克服！少しずつチャレンジしよう！

食事は、【からだをつくる】役割の他に、「活動するために必要なエネルギー源を作りだす、排便を促す、排尿・発汗を促し体温調節を助ける」など、日常生活を送るうえでとても大切な行為です。子どもたちが毎日元気に過ごすためにも、欠食なく、バランスの取れた質の良い食事を摂って欲しいですね。とはいえ、食材によっては匂いの強いものであったり、酸味や苦味があったりと、子どもは味覚や食感に敏感です……。好き嫌いの克服には苦戦されるご家庭もあるのではないのでしょうか？

○トマトなどの酸味の強い野菜は、そのまま食べるより“スープや煮込み料理”
○人参やほうれん草など味や匂いが特徴の野菜は、“混ぜる・和える・刻む”

調理法を工夫し、少しずつ苦手な食材を克服することへとつなげていければ良いですね。

※おやつには、飲み物がつきます。都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。

