



1日のメニュー
鯖のトマかば焼き

(1人分)

- ・鯖の切り身 60g
- ・トマト 15g
- ・片栗粉 適量
- ・油 適量
- 醤油 5g
- みりん 5g
- 砂糖 3g
- 水 3g

- ①トマトは角切りにする
 - ②鯖は片栗粉をまぶす
 - ③フライパンに油を入れて 中火で鯖を焼く
 - ④焼き色がついてきたら、○の調味料と①を入れ、全体にかかめる
- ☆揚げ焼きですが、油で揚げてOK!
カリッとして食べやすくなります。



【 卑弥呼の歯がいーぜ! 】

という言葉を知っていますか?

- ① (肥満防止)
- ② (味覚の発達)
- ③ (言葉の発達)
- ④ (脳の発達)

- ⑤ (歯の病気予防)
- ⑥ (ガンの予防)
- ⑦ (胃腸の働きを促進)
- ⑧ (全身の体力向上)

☆卑弥呼の食事は硬くて噛み応えのあるものが多く、当時の咀嚼回数は現代人の6倍と言われています。咀嚼の大切さを知り、よく噛む事を意識してみましょう☆



食事を一緒に楽しもう!

< ~楽しく食べるために♪ ~ >

- ◎一緒に食べる
お子さまに安心感を与えられます
- ◎無理に食べさせない
早く食べなさい! 急いで...など
口ぐせになっていませんか?
- ◎「おいしいね」「よく噛もうね」と声をかける
体験を声にして伝えてみましょう
- ◎食事時間に余裕をもつ
時間の余裕は心の余裕に繋がります



せつかく用意した食事を、食べてくれないこともあります。

次のような原因があるかも...

- ・おなかが減っていない
- ・体調不良(おなかの調子が悪い、口内炎等)
- ・形状が合っていない(固すぎる、大きすぎる等)
- ・食べた経験がない
- ・食べる気分にならない

大人でも食欲がないときはあります。子どもも同じです。そんな時は、無理に食べさせず食べられる分だけで切り上げて、次の食事は食べやすいものを準備してあげられると良いですね☆



一緒に食べるのが大切なのは...

今!

乳幼児期は家庭や園の食生活習慣の影響を大きく受けて育ちます。大人と一緒に食事をすることは、お子さまの安心に繋がります。また、信頼できる大人が食べる姿を見て、食べてみようという気持ちになることもあります。家庭や友だちと食事を楽しみ、身も心も満足する経験は、子どもたちの健やかな成長の基盤となります。帰宅後は、食卓でゆっくりとする余裕がないこともあると思います。まずは休日の食卓から、同じものを食べたり、一緒に食べることを意識してみませんか?



日	献立名	材料名	おやつ
1金	魚のトマかば焼き 干しエビのふりかけ スパゲティーサラダ	鯖 干しエビ ハム トマト 人参 ブロccoliー 胡瓜 コーン スパゲティー ごま	りんごクッキー ミルク
2土	チャーハン スープ	竹輪 ウィンナー 卵 豆腐 チーズ 人参 ピーマン 青葱 もやし ごま	おかし ミルク
5火	蓮根肉団子の野菜スープ ほうれん草のごま和え	鶏ミンチ 豆腐 人参 ほうれん草 ブロccoliー 蓮根 もやし 白菜 玉葱 大根 しめじ ごま	おかし カルピス
◎6水	ピビンバ丼 漬物入りポテトサラダ とろとろ中華スープ	カニカマ 豚ミンチ 鶏ミンチ ハム 豆腐 わかめ 人参 じゃが芋 ほうれん草 ブロccoliー コーン もやし 茄子 玉葱 胡瓜 ごま	スキムヨーグルト
7木	☆きんぴらハンバーグ キャベツとりんごのコールスロー	竹輪 豚ミンチ ハム 豆腐 大豆 人参 ブロccoliー キャベツ トマト 玉葱 蓮根 コーン 牛蒡 りんご 板こんにやく ごま	☆スイートポテトースト ミルク
8金	野菜たっぷりけんちん汁 ☆青菜とウィンナーのスクランブルエッグ	色板 鶏肉 ウィンナー 卵 豆腐 油揚げ 青葱 人参 ほうれん草 白菜 玉葱 豆腐 牛蒡 大根 里芋 板こんにやく	おかし ミルク
9土	サンドイッチ チーズ	ハム 卵 チーズ ほうれん草 キャベツ 食パン いちごジャム	おかし ミルク
11月	小田巻蒸し ごまのふりかけ 里芋の甘辛揚げ	色板 鶏肉 卵 ほうれん草 枝豆 人参 しめじ 筍 里芋 うどん ごま	ポップコーン ミルク
12火	スキム肉じゃが 青のりのふりかけ 野菜のシャキシャキサラダ	竹輪 カニカマ 豚肉 ハム 焼豆腐 スキムミルク 青のり 人参 いんげん 玉葱 キャベツ コーン 胡瓜 豆苗 じゃが芋 糸こんにやく	おかし ミルク
13水	豆腐のマヨネーズ焼き 大学芋 のりの佃煮	ツナ 豆腐 のり 人参 青葱 コーン ブロccoliー 蓮根 さつまい芋 ごま	スキムヨーグルト
14木	魚の照り焼き ゆで卵 さつま芋とブロccoliーのサラダ	鯖 ベーコン 卵 チーズ ブロccoliー 人参 コーン さつま芋	おかし ミルク
15金	のり塩から揚げ かぼちゃサラダ	鶏肉 ハム 青のり 南瓜 ブロccoliー 人参 トマト 枝豆 胡瓜	バナナマドレーヌ ミルク
16土	チーズお好み焼き 大根とわかめの味噌汁	かつお 豚ミンチ 卵 油揚げ 味噌 チーズ わかめ 青のり 青葱 人参 キャベツ コーン 大根 板こんにやく	おかし ミルク
18月	ポークピーンズ ほうれん草とカニカマのナムル	竹輪 カニカマ 豚肉 大豆 わかめ 人参 トマト ほうれん草 パセリ 玉葱 筍 胡瓜 しめじ もやし マカロニ ごま	おかし ミルク
19火	ハンパシージー かつおのふりかけ 春雨スープ	かつお 鶏肉 味噌 青のり 人参 小松菜 青葱 胡瓜 もやし キャベツ 白菜 玉葱 春雨 ごま	マンシュロおこし ミルク
◎20水	秋の豆ごはん 卵スープ しめじ入りメンチカツ	ちりめん 豚ミンチ 卵 豆腐 大豆 わかめ 人参 青葱 ピーマン 玉葱 しめじ 椎茸 えのき キャベツ ごま	おかし ミルク
21木	カレーポトフ 大根と胡瓜の甘酢マリネ	竹輪 ハム ウィンナー 卵 厚揚げ ひじき トマト ブロccoliー 人参 胡瓜 コーン キャベツ 大根 しめじ 玉葱 じゃが芋	牛蒡ドーナツ ミルク
22金	赤魚とほうれん草の煮付け 胡瓜とツナの酢物	赤魚 ちりめん ツナ のり わかめ ほうれん草 胡瓜 キャベツ	おかし ミルク
25月	野菜入り豆腐ナゲット 切干大根の塩昆布和え	ツナ カニカマ 豆腐 昆布 青葱 人参 玉葱 切り干し大根 コーン 胡瓜	おかし ミルク
26火	エッグコロッケ 根菜とひじきのデリ風サラダ	合挽ミンチ ハム 卵 チーズ ひじき 人参 ピーマン 枝豆 ブロccoliー トマト 蓮根 牛蒡 玉葱 じゃが芋	カップケーキ ミルク
27水	キャベツしゅうまい 人参サラダ	ツナ 豚ミンチ 豆腐 人参 ブロccoliー 胡瓜 椎茸 コーン 筍 キャベツ 卵	おはぎ
28木	白菜のクリーム煮 卵の巾着 煮干しのごまがらめ	煮干し 鶏肉 卵 油揚げ 人参 ブロccoliー 玉葱 コーン 白菜 しめじ じゃが芋 ごま	おかし カルピス
29金	鯖の塩焼き 味付け海苔 ブロccoliーのおかか和え	鯖 かつお 人参 ブロccoliー のり コーン キャベツ	スキムヨーグルト
30土	五目うどん おにぎり	色板 卵 油揚げ チーズ チンゲン菜 のり 人参 椎茸 うどん ごま	おかし ミルク

◎は完全給食 ☆は新メニューです。

ふりかけの日は、白ごはんをお願いします。

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。