



七飯ほんちょう保育園

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	水	ごはん	もやしとわかめのみそ汁、しらす入り五目厚焼き卵、切干し大根の旨煮	牛乳、黒糖蒸しパン
2	木	パン	スープパスタ、鮭のコーンマヨネーズ焼き、野菜炒め	牛乳、おやつ雑炊
3	金	★不要です	ちらし寿司、豆腐のすまし汁、鶏のから揚げ、赤ウインナー、ブロッコリーのマヨネーズあえ、みかん	牛乳、いちご豆乳ゼリー
4	土	ごはん	ホワイトシチューライス、りんご	牛乳、あんぱん
5	日			
6	月	ごはん	キャベツのみそ汁、豚肉と野菜のカレー炒め、大根とツナのあえ物	牛乳、フルーツゼリー
7	火	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、田舎煮、きゅうりとチーズの酢の物	牛乳、みたらし団子
8	水	ごはん	大根と厚揚げのみそ汁、ひじき団子のあんかけ、小松菜とコーンのごま和え	牛乳、シュガーラスク
9	木	パン	クリームシチュー、チキンのチーズ焼き、ブロッコリーの三色サラダ	牛乳、大学芋
10	金	ごはん	けんちん汁、さばと玉ねぎのみそ煮、白菜のおかか和え	牛乳、パウンドケーキ
11	土	ごはん	ハヤシライス、フルーツカクテル	牛乳、いちごジャムパン
12	日			
13	月	ごはん	里芋と小松菜のみそ汁、厚揚げのそぼろ煮、ごぼうとコーンのサラダ	牛乳、寒天入りフルーツポンチ
14	火	ごはん	豆腐となめこのみそ汁、豚肉の柳川風煮物、キャベツの昆布あえ	牛乳、ツナパン
15	水	ごはん	☆きりんさんのリクエスト給食です☆	牛乳、リクエストおやつ
16	木	パン	野菜スープ、肉団子のケチャップ煮、パスタサラダ	牛乳、お誕生会お楽しみおやつ
17	金	★不要です	のり巻き、おにぎり、八杯汁、エビフライ、ポテトサラダ、ミニトマト、バナナ	牛乳、豆乳ケーキ
18	土	ごはん	マーボー豆腐丼、わかめスープ	牛乳、レーズンパン
19	日			
20	月		〈春分の日〉	
21	火	ごはん	五目汁、松風焼き、キャベツとわかめ酢和え	牛乳、じゃが芋のチーズ焼き
22	水	★不要です	ミートスパゲティー、ポテトスープ、りんご	牛乳、ごまドーナツ
23	木	パン	コーンスープ、スパニッシュオムレツ、人参の甘煮	牛乳、じゃこおにぎり
24	金	ごはん	じゃが芋ときぬさやのみそ汁、白身魚の香り揚げ、ほうれん草のナムル	牛乳、ピザトースト
25	土	ごはん	カレーライス、バナナ	牛乳、豆パン
26	日			
27	月	ごはん	さつま芋とわかめのみそ汁、ぎせい豆腐、きんぴらごぼう	牛乳、豆腐団子(野菜)
28	火	ごはん	かき玉みそ汁、肉じゃが、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、人参カップケーキ
29	水	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、豚肉と野菜のごま炒め、春雨サラダ	牛乳、アメリカンドッグ
30	木	パン	野菜スープ、ナゲット、かぼちゃのサラダ	麦茶、牛乳もち
31	金	ごはん	豚汁、赤魚といんげんの煮付け、ほうれん草の白あえ	牛乳、フルーツサンドイッチ

☆3歳児以上は主食を持参して下さい。

「食育」子どもの食事作りへの参加



子どもは生活と遊びの中で、意欲を持って食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しむことができる人に成長していきます。食事作りは、献立を考える事からはじまり、片付けまで多くのプロセスがあります。子どもたち自身が料理に携わり五感をフルに活用することは、食への関心を高め、食を営む力の育成につながります。家庭では、無理のない範囲で子どもと一緒に楽しむ工夫をしましょう。

○子どもの発達段階に合わせた参加

こどもは1~2歳児で簡単なお手伝いができるようになります。
3歳児になると自らいろんな事に挑戦するようになります。

1~2歳	お手伝い開始期	安全・安心なお手伝いから覚える	簡単な調理・お箸並べ
3~4歳	チャレンジ期	遊びの一環としてお手伝い	食器洗い
5~6歳	発達期	火や家電等の道具を使い始める	火を使う調理