



# 給食メニュー

七飯ほんちょう保育園

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	日			
2	月	ごはん	もやしとわかめのみそ汁、鶏と揚げじゃが芋の煮物、大根とツナのあえ物	牛乳、みたらし団子
3	火	ごはん	中華風コーンスープ、シュウマイ、春雨サラダ	牛乳、黒糖蒸しパン
4	水	ごはん	大根と油揚げのみそ汁、肉豆腐、小松菜のおかかあえ	牛乳、じゃこトースト
5	木	パン	スープヌードル、鮭のマヨネーズ焼き、白菜とハムのサラダ	牛乳、チーズボール
6	金	★不要です	そうめん、バナナ	牛乳、キラキラゼリー
7	土	ごはん	マーボー豆腐どん、わかめスープ	牛乳、あんぱん
8	日			
9	月	ごはん	じゃが芋と小松菜のみそ汁、豚肉と野菜のごま炒め、ほうれん草のサラダ	牛乳、洋なしのババロア
10	火	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、ちくわの磯辺焼き、筑前煮	牛乳、さつま芋のガレット
11	水	ごはん	キャベツのみそ汁、厚焼き卵、ひじきの五目煮	牛乳、簡単ピザ
12	木	パン	ポテトスープ、ミートローフ、ゆで野菜	牛乳、昆布おにぎり
13	金	ごはん	けんちん汁、さばと玉ねぎのみそ煮、きゅうりの酢の物	牛乳、チョコっとフレンチ
14	土	ごはん	ホワイトシチューライス、オレンジ	牛乳、クリームパン
15	日			
16	月		〈海の日〉	
17	火	ごはん	五目かき玉みそ汁、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、ほうれん草のごま和え	牛乳、人参カップケーキ
18	水	ごはん	シーフードカレー、きゅうりとコーンのサラダ、すいか	牛乳、寒天入りフルーツポンチ
19	木	パン	野菜スープ、オムレツのミートソースがけ、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、芋もち
20	金	ごはん	さつま汁、たらのケチャップあんかけ、小松菜の納豆和え	牛乳、シュガーラスク
21	土	ごはん	ハヤシライス、バナナ	牛乳、ジャムパン
22	日			
23	月	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁、ひじき団子のあんかけ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、バナナパンケーキ
24	火	ごはん	小松菜となめこのみそ汁、豚肉の柳川風煮物、切干し大根のサラダ	牛乳、きな粉あげぱん
25	水	★不要です	冷やし中華、フルーチェ	牛乳、お誕生会お楽しみおやつ
26	木	パン	野菜スープ、チキンのチーズ焼き、パスタサラダ	牛乳、鮭チーズおにぎり
27	金	ごはん	五目みそ汁、さわらのごま照り焼き、コロコロサラダ	牛乳、フルーツゼリー
28	土	ごはん	カレーライス、フルーツカクテル	牛乳、レーズンパン
29	日			
30	月	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、厚揚げの中華煮、白菜ののりあえ	牛乳、豆腐団子(あずき)
31	火	ごはん	たまごスープ、鶏のから揚げ、きゅうりの華風サラダ	牛乳、パウンドケーキ

★3歳児以上は主食を持参して下さい。

## 子どもと食事づくりを楽しみましょう



乳幼児期は、健康な食習慣を築く大切な時期。楽しい体験を積み重ねながら、食を営む力を育みたいものです。小さな子どもにとって色が鮮やかで、形の違う食材は、とても魅力的。実際に触れたり、食事づくりに参加することは、食べる意欲の向上につながります。「何を食べるかを考える」ことから「食事の片付け」まで、子どもの成長に合わせて、できることを楽しみながらやってみましょう。

★食事づくりに参加するメリット

・苦手な食べ物 that 少なくなります。

人は、嫌悪感を頂く食べ物でも、「繰り返し食べたこと」で、おいしいと感じるようになりますが、「繰り返し見ること」だけでも効果があります！目にする頻度が高いと、その感情は自然にやわらぎます。いろいろな食材を見て、触れることで、いつの間にか好き嫌いが、なんでもおいしく食べることができるようになります。

★子どもが作れる料理

子どもの料理の定番は、やっぱりおにぎり。ごはんをラップに包んでクルッと丸めれば、かわいい“ラップおにぎり”が出来上がり！

ふりかけの種類を変えれば、色とりどりのおにぎりができます。お弁当箱にも入れられるので、そのまま公園に持っていき、ピクニック気分で食べるのも楽しいですね。自分で作ったおにぎりを、みんなが食べてくれたら、満足度はさらにアップ！食べる楽しさを存分に味わうことができます。