

七飯ほんちょう
保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
1土	牛乳 豆乳ココア カレーライス パナナ 牛乳 豆パン	豆乳 ごはん ミルクシチュー パナナ ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー	ミルク 豆乳 五分がゆ ミルクシチュー
2日				
3月	牛乳 ごはん 大根と厚揚げのみそ汁 肉じゃが キャベツの胡麻マヨネーズ あえ 牛乳 黒糖蒸しパン	ごはん 大根と厚揚げのみそ汁 じゃが芋のやわらか煮 キャベツのあえもの 蒸しパン	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 じゃが芋のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 じゃが芋のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
4火	牛乳 ごはん さつま芋とわかめのみそ汁 豚こま天 ほうれん草のおかか和え 牛乳 おやつ・ホットドッグ	ごはん さつま芋とわかめのみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 ほうれん草のおかか和え ジャムパン	ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ さつま芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
5水	牛乳 ごはん はるさめスープ 野菜たっぷり夏ママーボー きゅうりと人参の昆布あえ 牛乳 パイナップルゼリー	ごはん はるさめスープ 豆腐のそぼろ煮 きゅうりと人参の昆布あえ くだもの	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 豆腐のそぼろ煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 豆腐のそぼろ煮 きゅうりのとろとろ煮
6木	牛乳 食パン 野菜スープ 煮込みハンバーグ ゆで野菜 牛乳 じゃこごまおにぎり	食パン 野菜スープ 鶏団子のトマト煮 ゆで野菜 じゃこごまおにぎり	食パン ほうれん草のだし汁 鶏団子のトマト煮 キャベツのやわらか煮	食パン ほうれん草のだし汁 白身魚のトマト煮 キャベツのやわらか煮
7金	牛乳 ごはん けんちん汁 さばのみそ照り焼き 切干し大根の旨煮 牛乳 マカロニのトマト煮	ごはん けんちん汁 白身魚のみそ煮 切干し大根の旨煮 マカロニのトマト煮	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚のとろとろ煮 人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 白身魚のとろとろ煮 人参のやわらか煮
8土	牛乳 豆乳ココア ホワイトシチューライス フルーツカクテル 牛乳 ジャムパン	豆乳 ごはん ミルクシチュー くだもの ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー	ミルク 豆乳 五分がゆ ミルクシチュー
9日				
10月	牛乳 ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 おからサラダ 牛乳 ココアホットケーキ	ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 鶏団子と野菜のやわらか煮 ブロッコリーのあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 鶏団子と野菜のやわらか煮 ブロッコリーのあえもの	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 ブロッコリーのあえもの
11火	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 擬製豆腐 ごぼうとコーンのサラダ 牛乳 ツナマヨネーズトースト	ごはん キャベツのみそ汁 豆腐のとろとろ煮 人参のあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 豆腐のとろとろ煮 人参のあえもの	ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 豆腐のとろとろ煮 人参のあえもの
12水	牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 豚肉のカレー風味焼き 春雨サラダ 牛乳 米粉ドーナツ	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 春雨のあえもの 米粉ホットケーキ	ミルク 全がゆ なすと玉ねぎのだし汁 鶏ささみのやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ なすと玉ねぎのだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
13木	牛乳 食パン 野菜スープ ナゲット 白菜ハムのサラダ 牛乳 みたらし団子	食パン 野菜スープ 鶏団子のやわらか煮 白菜のあえもの きなこおにぎり	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 豆腐のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
14金	牛乳 ごはん 五目みそ汁 さけの塩焼き 筑前煮 牛乳 牛乳フルーツかんてん	牛乳 ごはん 五目みそ汁 さけの塩焼き ごぼうと人参のやわらか煮 牛乳 くだもの	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮
15土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス ブルーベリーヨーグルト 牛乳 バターパン	豆乳 ごはん ミルクシチュー ブルーベリーヨーグルト ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー	ミルク 豆乳 五分がゆ ミルクシチュー
16日				
17月	〈敬老の日〉			

日付	完了期	後期	中期	初期
18火	牛乳 ごはん 切干しと里芋のみそ汁 ひき肉の春巻き ほうれん草のナムル 牛乳 チーズラスク	ごはん 切干しと里芋のみそ汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ 玉ねぎのだし汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 玉ねぎのだし汁 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
19水	牛乳 大豆カレー きゅうりとコーンのサラダ フルーツポンチ 牛乳 じゃ焼き	ごはん ミルクシチュー きゅうりのあえもの くだもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ ミルクシチュー 白菜のとろとろ煮 くだもの	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー 白菜のとろとろ煮 くだもの
20木	牛乳 食パン スープヌードル ベーコンオムレツ ブロッコリーのマヨネーズあえ 牛乳 鮭チーズおにぎり	食パン スープヌードル 鶏ささみのやわらか煮 ブロッコリーのあえもの おにぎり	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 鶏ささみのやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮
21金	牛乳 ごはん なめこと豆腐のみそ汁 さんまの磯辺揚げ きゅうりの華風サラダ 牛乳 豆乳もち	ごはん なめこと豆腐のみそ汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのあえもの きなこもち	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
22土	牛乳 豆乳ココア 親子丼 わかめともやしのみそ汁 牛乳 メロンパン	豆乳 ごはん 鶏ささみと野菜のやわらか煮 わかめともやしのみそ汁 ジャムパン	豆乳 全がゆ 鶏ささみと野菜のやわらか煮 もやしのだし汁	豆乳 五分がゆ 豆腐と野菜のやわらか煮 もやしのだし汁
23日				
24月	〈秋分の日〉			
25火	牛乳 ごはん 白菜とえのきのみそ汁 厚揚げの中華煮 ひじきとほうれん草のサラダ 牛乳 豆乳フレンチトースト	ごはん 白菜とえのきのみそ汁 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のあえもの 豆乳フレンチトースト	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 白菜のだし汁 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
26水	牛乳 昆布おにぎり 肉みそうどん なし 牛乳 ココアプリン	昆布おにぎり 野菜うどん なし くだもの	ミルク 野菜うどん なし	ミルク 野菜うどん なし
27木	牛乳 食パン きのご豆乳スープ 肉団子の揚げ煮 スイートポテトサラダ 牛乳 お好み焼き	食パン きのご豆乳スープ 鶏団子のやわらか煮 さつま芋のあえもの キャベツ焼き	ミルク 食パン 玉ねぎのだし汁 鶏団子のやわらか煮 さつま芋のとろとろ煮 キャベツ焼き	ミルク 食パン 玉ねぎのだし汁 白身魚のやわらか煮 さつま芋のとろとろ煮 キャベツ焼き
28金	牛乳 ごはん 豚汁 赤魚の煮つけ ブロッコリーのごまあえ 牛乳 ミニアメリカンドッグ	ごはん 野菜のみそ汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのごまあえ ホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮
29土	牛乳 豆乳ココア マーボー豆腐どん わかめスープ 牛乳 レーズンパン	豆乳 ごはん 豆腐のそぼろ煮 わかめスープ ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ 豆腐のそぼろ煮 キャベツのだし汁	ミルク 豆乳 五分がゆ 豆腐のとろとろ煮 キャベツのだし汁
30日				

一緒に食べる“共食”の楽しさを感じて

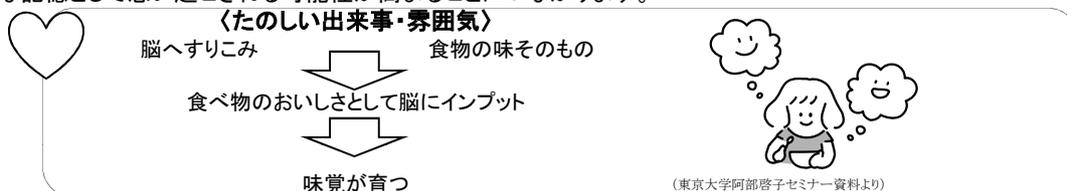
家族や仲間との食事で、「楽しい気分になった！いつもの食事がおいしく感じられた！」。誰もが感じる、食の楽しさです。また、おいしいと感じることは、過去の経験に基づく記憶と関連しているのです。子どもたちが多彩な味わいを覚えるために、人と一緒に食べる“幸福な有意義な時間”をもちたいですね。

◆記憶と食べ物との関係

アメリカの心理学者ゴートン・H・パウワーは、幸福なときには幸福なときのことを思い出すことが容易になり、不幸な時には不幸なときの記憶を思い起こすことが容易になることを発見しました。



これは、ある特定の食べ物を食べるという行為が、子どもにとっても幸福な雰囲気の中で行われれば、その食べものを見た時、幸福な記憶として思い起こされる可能性が高まることにつながります。



(東京大学阿部啓子セミナー資料より)