

七飯ほんちょう保育園

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	木	パン	野菜スープ、ハンバーグ、ポテトサラダ	牛乳、鮭おにぎり
2	金	ごはん	豆腐旨煮椀、ししゃものチーズフライ、切干し大根のサラダ	牛乳、きな粉ラスク
3	土		〈文化の日〉	
4	日			
5	月	ごはん	さつま芋とわかめのみそ汁、ちくわの磯辺焼き、筑前煮	牛乳、蒸しパン
6	火	ごはん	もやしと大根のみそ汁、ローストチキン、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、焼き芋、梨
7	水	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、凍り豆腐のふわふわ煮、きゅうりとチーズの酢の物	麦茶、フルーチェ
8	木	パン	マカロニスープ、コロッケ、ゆで野菜	牛乳、おやつ焼きそば
9	金	ごはん	豚汁、赤魚といんげんの煮つけ、白あえ	牛乳、フレンチトースト
10	土	ごはん	ハヤシライス、バナナ	牛乳、あんぱん
11	日			
12	月	ごはん	大根と油揚げのみそ汁、とんちゃん焼き、ほうれん草のおかか和え	牛乳、白玉ぜんざい
13	火	ごはん	玉ねぎとわかめのみそ汁、厚揚げのそぼろ煮、キャベツのツナマヨネーズあえ	牛乳、みかんミルクゼリー
14	水	ごはん	じゃが芋と長ねぎのみそ汁、ピーマンの細切り炒め、きゅうりの昆布あえ	牛乳、かぼちゃケーキ
15	木	パン	豆乳スープ、肉団子の揚げ煮、パスタサラダ	牛乳、みそ焼きおにぎり
16	金	ごはん	五目みそ汁、さわらのごま照り焼き、れんこんのきんぴら	牛乳、ピザトースト
17	土	ごはん	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
18	日			
19	月	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、豆腐肉じゃが、白菜のじゃこドレッシング	牛乳、フルーツゼリー
20	火	ごはん	中華スープ、鶏のから揚げ、ほうれん草のサラダ	牛乳、バナナハードケーキ
21	水	ごはん	シーフードカレー、きゅうりとコーンのサラダ、フルーツヨーグルト	牛乳、大学芋
22	木	パン	野菜スープ、さけのポテト焼き、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、おやつ雑炊
23	金		〈勤労感謝の日〉	
24	土	ごはん	マーボー豆腐どん、わかめのスープ	牛乳、豆パン
25	日			
26	月	ごはん	キャベツのみそ汁、鶏すき、ごぼうとコーンのサラダ	牛乳、人参ドーナッツ
27	火	ごはん	小松菜となめこのみそ汁、れんこんのつくね、きゅうりの華風サラダ	牛乳、ジャムサンド
28	水	★不要です	温そうめん、りんご	牛乳、お誕生会お楽しみおやつ
29	木	パン	ミルクスープ、スパニッシュオムレツ、ブロッコリーの三色サラダ	牛乳、寒天入りフルーツポンチ
30	金	ごはん	豆腐とわかめのみそ汁、たらのケチャップあんかけ、もやしの納豆和え	牛乳、ホットケーキ

☆3歳児以上は主食を持参して下さい。



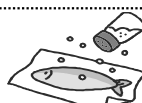
魚をおいしく食べましょう

魚は、健康の維持に大切な栄養をたくさん含む、日本の代表的な食べ物です。しかし、その消費量は減り続け、平成18年にはついに「肉の消費量」が「魚の消費量」を上回りました。海に囲まれ、地域性豊かな魚食文化が育まれてきた日本。魚をおいしく食べる経験を通じて、魚の良さを子どもたちに伝えて生きましよう。

★魚の苦手意識を克服するために

調理の方法、たべさせ方の工夫で、子どもを「魚好き」にしましょう。魚を好きになってもらうためには、「魚に触れる機会を増やす」ことが一番！食べることができなくても、「見れば見る程、好きになる」という効果があるので、食卓に並んでいるだけでも、魚への抵抗感が減り、将来的には「魚好き」になります。

下処理で食べやすくする



子どもは、大人より味やにおいに敏感です。魚の内臓はきれいに除いて、しっかり洗いましょう。「生臭さ」に対しては、ふり塩をして水分をよくふき取りましょう。

見た目を工夫する

丸魚の場合、魚と目が合うような気がして食べられない子どもも多いようです。「ほぐし魚→切り身→丸魚」と、子どもの成長に合わせて提供しましょう。

なめらかな食感にする

咀嚼・嚥下機能が未発達な子どもは、パサパサする魚の身を嫌がることにあります。油を使ったり、片栗粉でとろみをつけるなど、食感をよくする工夫をしましょう。