



ほんちょう保育園

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	金	ごはん	おかず汁、さけのしょうゆ焼き、野菜炒め、オレンジ	牛乳、アップルゼリー
2	土	ごはん	カレーライス、コールスローサラダ、ももヨーグルト	牛乳、ココアシュガートースト
3	日			
4	月	ごはん	かに豆腐汁、豚肉とキャベツのみそ炒め、切干大根のごまサラダ、パイン缶	牛乳、おやつ焼うどん
5	火	ごはん	みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、ほっけのバター醤油焼き、おからサラダ、みかん缶	牛乳、サーターアンダギー
6	水	ごはん	ひじきの炊き込みご飯、きのこのみそ汁、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、バナナ	牛乳、いちごパンナコッタ
7	木	パン	野菜コーンスープ、タンドリーチキン、キャベツとウインナーの蒸し煮、もも缶	牛乳、さけわかめおにぎり
8	金	ごはん	みそ汁(はくさい・あげ)、カレイの磯辺焼き、納豆あえ、キウイフルーツ	牛乳、プリン
9	土	ごはん	マーボー豆腐丼、わかめスープ、オレンジ	牛乳、きな粉ホットケーキ
10	日			
11	月		〈山の日〉	
12	火	ごはん	ごはん、豚汁、赤魚五目あんかけ、ほうれん草のナムル、洋なし缶	牛乳、お好み焼き
13	水	めん	冷たいそうめん、昆布おにぎり、バナナ	牛乳、フルーチェ
14	木	パン	白菜の豆乳スープ、チキンのチーズ焼き、ブロッコリーのミモザサラダ、もも缶	牛乳、生どらやき
15	金	ごはん	みそ汁(こまつな・たまねぎ)、さばの塩焼き、筑前煮、オレンジ	牛乳、大学かぼちゃ
16	土	ごはん	鶏肉の味噌だれ丼、のりマヨサラダ、キウイフルーツ	牛乳、枝豆おにぎり
17	日			
18	月	ごはん	みそ汁(切干大根・里芋)、肉豆腐、コロコロサラダ、みかん缶	牛乳、バナナのフルーツサンド
19	火	ごはん	みそ汁(チンゲン菜・えのき)、白身魚の煮つけ、きゅうりの黒ごまサラダ、キウイフルーツ	牛乳、トマトのイタリアンソテー
20	水	ごはん	きのこカレー、ごぼうとコーンのサラダ、すいか	牛乳、いちごジャムヨーグルト
21	木	パン	野菜スープ、煮込みハンバーグ、パスタサラダ、オレンジ	牛乳、ももゼリー
22	金	ごはん	みそ汁(キャベツ・豚肉)、ほっけの塩焼き、ほうれん草と豆腐のごま和え、パイン缶	牛乳、フライドポテト
23	土	ごはん	タコライス、キャベツのツナマヨネーズ、バナナ	牛乳、クラッカーサンド
24	日			
25	月	ごはん	豆腐のみそ汁、肉じゃが、ひじきとほうれん草のサラダ、オレンジ	牛乳、和風野菜蒸しパン
26	火	ごはん	五目汁、さけのごま焼き、いんげんの煮浸し、バナナ	牛乳、チーズラスク
27	水	めん	ナポリタン、コーンスープ、もも缶	牛乳、豆乳ヨーグルトケーキ
28	木	パン	マカロニスープ、ナゲット、ゆで野菜、バナナ	牛乳、米粉小豆蒸しパン
29	金	ごはん	みそ汁(里芋・きぬさや)、さばのみそ煮、小松菜のサラダ、洋なし缶	牛乳、オレンジゼリー
30	土	ごはん	豚丼、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、キウイフルーツ	牛乳、ブルーベリージャムサンド
31	日			

**野菜に親しみ、健やかな成長を！**

園では、元気な体を作るために、バランスのよい食事、特に野菜をしっかり食べることを大切にしています。野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、お腹をきれいにする食物繊維がいっぱい！でも「うちの子、野菜が苦手で・・・」というお悩みはありませんか？そこで今月は、野菜の大切さと、子どもが野菜に親しみ、おいしく食べるための工夫について紹介します。

**★野菜の摂取量が少ないと？**

- ・風邪や病気にかかりやすくなる
- ・生活習慣病のリスクが高まる
- ・便秘になりやすくなる
- ・成長に必要な栄養素が不足する。

**★おうちでできること**

1・食卓に積極的にだす



2・苦手な野菜も一口から



3・野菜についてたくさん話す



4・野菜に触れる機会を増やす



**★なぜ野菜は大切？**

元気の源 お腹すっきり！食欲アップ！ 成長の味方



**5・調理の工夫で食べやすくする**

薄くて食べにくい葉物野菜は、食べやすく小さめに切って、柔らかく煮たり、ゆでたり、汁ものに入れるなどしましょう。

固くて、土臭さがある根菜は、ほっくりとなるまで長時間煮て、出汁で仕上げましょう。



苦味・えぐ味・辛味がある野菜は下処理を工夫して、食べやすくしましょう。



子どもの好きな味付け、または好きな食材と組み合わせておいしく食べる。

