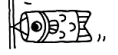
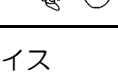


日	曜	主 食	副 食	お や つ	
			共 通	午前(未満児)	午後(共通)
1	木	ご飯	魚の西京焼き ほうれん草のピーナツ和え パイナップル 卵スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★さつま芋のつき揚げ
2	金	麻婆丼	麻婆豆腐 かぼちゃのホクホク焼き いちご きのことスープ 	牛乳 ★メロンパン	牛乳 お菓子
7	水	にんじんご飯	チャプチェ きゅうりと蒸し鶏の和え物 バナナ 餃子スープ 	牛乳 お菓子	牛乳 ★りんごマフィン
8	木	ご飯	サーモンフライのタルタルかけ あっさりサラダ オレンジ コーンスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★ラスク
9	金	カレーライス	チーズカレー スティックサラダ もも缶 すまし汁	牛乳 バナナ	牛乳 蒸しパン
10	土	ロールパン	瓦そば風ひじき麺 チーズキャッチ オレンジ 野菜スープ	牛乳 ★あべかわマカロニ	牛乳 お菓子
12	月	ご飯	さばのカレームニエル キャベツとワカメのごまマヨサラダ いちご 豆腐の味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★さつまいもマフィン
13	火	(誕生会) こいのぼりランチ チキン南蛮 ほうれんそうとひじきのサラダ メロン コンソメスープ		牛乳 お菓子	牛乳 ★豆花
14	水	ご飯	歯ごたえハンバーグ ブロッコリーのおかか和え バナナ かきたま汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★人参パンケーキ
15	木	ご飯	鮭の塩焼き ほうれんそうの磯和え パイナップル かぼちゃの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★フレンチトースト
16	金	ご飯	ガパオライス じゃがいもの塩昆布和え もも缶 豆腐のスープ	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 プリン
17	土	食パン	醤油ラーメン えびシューマイ 人参しりしり キウイ	牛乳 ★バナナマフィン	牛乳 お菓子
19	月	ご飯	白身魚の磯辺揚げ 納豆 ブロッコリーの和え物 バナナ 新じゃがの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★ 大学芋
20	火	豆ご飯	干し大根とじゃが芋の煮物 チキンナゲット キウイ そうめんスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★そのぎ茶スコーン
21	水	ご飯 	とり天 ほうれん草ともやしのナムル パイナップル きのこと味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★やきそばパン
22	木	ご飯 	さばの香草パン粉焼き シーザーサラダ オレンジ ミネストローネ	牛乳 お菓子	牛乳 ★ふわふわドーナツ
23	金	カレーライス	カツカレー キャベツサラダ もも缶 もやしスープ	牛乳 魚肉ソーセージ	牛乳 クリームまんじゅう
24	土	ロールパン	仲良しうどん メンチカツ 炒り豆腐 キウイ	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子
26	月	ご飯	さばの竜田揚げ ブロッコリーと卵のサラダ パイナップル キャベツの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★フルーツゼリー
27	火	ご飯	タンドリーチキン 海藻サラダ オレンジ きのこと卵のスープ	牛乳 たい焼き	牛乳 丸ボーロ
28	水	ご飯	ぷりぷりエビカツ ポテトサラダ キウイ 野菜スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★ごまクッキー
29	木	ご飯	魚の味噌マヨ焼き ほうれん草のサラダ バナナ けんちん汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★みたらし団子
30	金	カレーライス	ビーフカレー スティックサラダ もも缶 すまし汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★フルーツヨーグルト
31	土	うどんかい			

※都合により献立を変更する場合があります

★印は手作りおやつです※その他のお菓子は全て無添加です

アレルギー（卵・乳製品他）を含む場合は完全除去または代替え給食で対応します。



食べものの好き嫌いとはなぜ起こる？

好き嫌いの原因には味や匂い、見た目や食感などさまざまですが、幼児期の好き嫌いには食べ慣れていないことや食の経験不足が原因で現れることもあります。初めての食材に触れて好き嫌いが現れるのは自然なことです。なので食べ慣れていないものや苦手なものも繰り返し食卓に出し多くの味覚を経験することで馴染みの味になり好き嫌いを克服するきっかけになります。また、一緒に食事をする人がおいしそうに食べると、子どもも真似して食べてくれるようになることがあります。苦手な食材を食べることができたらたくさん褒めたり、家族で食卓を囲みながら食事をする事で、子ども自身が「食べるって楽しい！」と思うようにすることが大切です。給食室もそのきっかけになるような給食作りを心がけていきたいと思います。



簡単で野菜たっぷり！ ガパオライス

〈作り方〉

〈材料〉3～4人分
 豚ひき肉 500g
 ピーマン 2個
 赤パプリカ 1個
 黄パプリカ 1個
 たまねぎ 1/2個
 ◎醤油 大さじ1
 ◎みりん 大さじ1
 ◎ウスターソース 大さじ1
 ◎オイスターソース 大さじ2
 目玉焼き
 ご飯

①ピーマン、パプリカ、たまねぎはみじん切りにする。
 ②フライパンで豚ひき肉を炒め、色が変わったら1を入れてさらに炒める。
 ③◎の調味料を入れて、少し煮詰めるように炒めたる。
 ④お皿にご飯を盛り、3をかけ目玉焼きを乗せたら完成です！

子どももぺろりと完食です！

