

献立予定表

日	曜	主食	副食		おやつ	
			共	通	午前(未満児)	午後(共通)
1	木	ご飯	鮭のムニエル マッシュサラダ キウイ 卵ときのこのスープ		牛乳 カル鉄スティック	牛乳 ★スコーン
2	金	ご飯	三色丼 じゃが芋の塩昆布和え ミニトマト みかん缶 豆腐のスープ		牛乳 ミニゼリー	牛乳 ★メロンパン
3	土	生活はっぴょうかい				
5	月	ご飯	さばの竜田揚げ ほうれん草のアーモンド和え もも缶 卵スープ		牛乳 クラッカー	牛乳★さつま芋のつき揚げ
6	火	(お誕生会) わかめご飯	肉団子のケチャップ煮 コロコロサラダ 巨峰 コーンスープ		牛乳 バナナ	牛乳★パンケーキ
7	水	さつま芋ご飯	えびと野菜のかき揚げ チーズキャッチ みかん缶 豆腐の味噌汁		牛乳 豆乳ドーナツ	牛乳★フルーツゼリー
8	木	ご飯	魚のカラフル焼き ひじきとベーコンサラダ 梨 そうめんスープ		牛乳 ポテトチップス	牛乳 バナナ
9	金	ご飯	ビーフカレー ワカメとじゃこの酢の物 トマト パイン缶 はんぺんスープ		牛乳 ミルクスティック	牛乳 おまんじゅう
10	土	ゆかりご飯	仲良しうどん 鶏の唐揚げ ミニトマト もも缶		牛乳★ふかし芋	牛乳 小袋菓子
12	月	ご飯	鮭の西京焼き マカロニサラダ みかん缶 キャベツスープ		牛乳 小魚スナック	牛乳★ゴマ団子
13	火	ご飯	鶏肉のケチャップソテー ブロッコリーの和え物 パイナップル えのきスープ		牛乳 バナナ	牛乳★スティックパイ
14	水	栗入りご飯	大豆入り茶碗蒸し シャウエッセン スティックサラダ 巨峰		牛乳 ミニゼリー	牛乳★米粉かりんとう
15	木	ご飯	魚のフライ 南瓜とツナのサラダ ミニゼリー わかめの味噌汁		牛乳 カットチーズ	牛乳★フレンチトースト
16	金	マーボ丼	麻婆豆腐 もやし中華風サラダ ミニトマト もも缶 卵のふわふわスープ		牛乳 野菜スティック	牛乳★リンゴケーキ
17	土	親子遠足				
19	月	ご飯	白身魚のグラタン ミニトマト 納豆 パイン缶 茄子の味噌汁		牛乳 まるぼうろ	牛乳★あべかわ団子
20	火	ご飯	筑前煮 チキンナゲット 梨 卵とじスープ		牛乳 バナナ	牛乳★芋かりんとう
21	水	ご飯	南瓜コロケ トマト みかん もやしスープ		牛乳 あげまる	牛乳★人参パンケーキ
22	木	ご飯	鮭の幽庵焼き さつま芋サラダ キウイ きのこの味噌汁		牛乳 きなこおかき	牛乳★ポップコーン
23	金	カレーライス	なすのキーマカレー スティックサラダ もも缶 豆腐のスープ		牛乳 ミニゼリー	牛乳 バナナ蒸しパン
24	土	モーニングロールパン	ひじき麺 大豆の煮物 ミニゼリー		牛乳★マカロニあべかわ	牛乳 小袋菓子
26	月	ご飯	さばの味噌煮 三色サラダ みかん缶 大根スープ		牛乳 クラッカー	牛乳★豆花
27	火	ご飯	干し大根とじゃが芋の煮物 メンチカツ パイナップル 茄子の味噌汁		牛乳 バナナ	牛乳★もちもちドーナツ
28	水	ご飯	すり身の餃子揚げ ブロッコリー ミニトマト もも缶 冬瓜のスープ		牛乳 ひじきスティック	牛乳★ピザ風パン
29	木	ご飯	白身魚の利休焼き 人参きんぴら りんご ホワイトシチュー		牛乳 ごぼうスナック	牛乳★フルーツヨーグルト
30	金	親子丼	親子どんぶり ブロッコリーのナッツ和え パイン缶 豆腐のスープ		牛乳 ミニゼリー	牛乳★大学芋
31	土	食パン	長崎ちゃんぽん シャウエッセン キウイ		牛乳★マフィン	牛乳 小袋菓子

※都合により献立を変更する場合があります。

★手作りおやつです

- 3日(土) 生活はっぴょうかい(予定)
- 6日(火) お誕生会
- 17日(土) 親子遠足

野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服する事が出来ます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋味や苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもも食べやすくなります。是非試してみましよう♪