

日	曜	主 食	副 食 共 通	お や つ	
				午前(未満児)	午後(共通)
1	月	ご飯	サバの蒲焼 小松菜のナムル バナナ 豆腐の味噌汁	牛乳 ミルクスティック	牛乳 ★いきなり団子
2	火	ご飯	照り焼きチキン 和風ポテトサラダ オレンジ コーンスープ	牛乳 ミレービスケット	牛乳 ★やきそばパン
3	水	にんじんご飯	大豆入り筑前煮 チキンナゲット ミニトマト キウイ セタそうめんスープ	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 ★ココアバナナマフィン
4	木	ご飯	白身魚の利休焼き 納豆の中華和え パイナップル キャベツの味噌汁	牛乳 クッキー	牛乳 ★人参パンケーキ
5	金	カレーライス	チーズカレー 浅漬けきゅうりスティック もも缶 きのことスープ	牛乳 ★バナナ	牛乳 お楽しみゼリー
6	土	ロールパン	豚骨ラーメン 焼きししゃも 五目きんぴら ミニゼリー	牛乳 ★りんごマフィン	牛乳 小袋菓子
8	月	ご飯	魚の油淋鶏風 あっさりサラダ パイナップル 厚揚げの味噌汁	牛乳 ぶんわり醤油あられ	牛乳 ★フルーツヨーグルト
9	火	ご飯	干し大根とじゃが芋の煮物 ミニトマト キウイ 水餃子スープ	牛乳 ★バナナ	牛乳 ★焼きとうもろこし
10	水	にんじんご飯	鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのおかか和え オレンジ 茄子の味噌汁	牛乳 ポテトチップス	牛乳 ★さつまいもマフィン
11	木	ご飯	サバのカレームニエル わかめとじゃこの酢の物 バナナ 卵スープ	牛乳 ★フルーツゼリー	牛乳 バビコアイス
12	金	(誕生会) カニさんランチ チキン南蛮 ほうれん草のピーナツ和え すいか コンソメスープ		牛乳 いちごウエハース	牛乳 ★パンナコッタ
13	土	食パン	肉うどん 炒り豆腐 チーズキャッチ キウイ	牛乳 ★あべかわマカロニ	牛乳 小袋菓子
16	火	ご飯	麻婆春雨 エビしゅうまい キウイ わかめスープ	牛乳 ミルクスティック	牛乳 ★さつまいもスコーン
17	水	とうもろこしご飯	野菜たっぷりキッシュ スッキーニのサラダ バナナ もやしスープ	牛乳 カル鉄サブレ	牛乳 ★カレーパン
18	木	ご飯	鮭の塩焼き ほうれん草の白和え オレンジ かぼちゃの味噌汁	牛乳 ぶんわりチップ	牛乳 ★豆花
19	金	ご飯	タコライス かぼちゃのホクホク焼き ミニゼリー 豆腐のスープ	牛乳 ★ボイルウインナー	牛乳 クリームまんじゅう
20	土	食パン	ひじき麺 シャウエッセン 人参しりしり キウイ	牛乳 ★バナナマフィン	牛乳 小袋菓子
22	月	ご飯	魚のタルタルソースかけ 春雨サラダ パイナップル きのこと味噌汁	牛乳 塩味せんべい	牛乳 ★みたらし団子
23	火	ご飯	ピーマンの肉詰め スパゲティサラダ ミニゼリー 中華スープ	牛乳 ★バナナ	牛乳 ★フルーツゼリー
24	水	福岡県の郷土料理！かしわめし そうめんちり 焼きししゃも 三色サラダ バナナ		牛乳 豆乳ドーナツ	牛乳 ★ポップコーン
25	木	ご飯	魚の中華あんかけ 枝豆 オレンジ かき玉スープ	牛乳 スティックゼリー	牛乳 ★ツナマヨコーンパン
26	金	カレーライス	夏野菜カレー ブロッコリーの塩昆布和え もも缶 豆腐のスープ	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 おまんじゅう
27	土	ロールパン	冷し中華 ミニゼリー わかめスープ	牛乳 ★ホットケーキ	牛乳 小袋菓子
29	月	ご飯	サバの竜田揚げ 浅漬けサラダ バナナ 豆腐の味噌汁	牛乳 おこめパフ	牛乳 ★さつま芋のつき揚げ
30	火	ゆかりごはん	かに玉あんかけ 海藻サラダ パイナップル 野菜スープ	牛乳 スイートポリコーン	牛乳 ★カルピスゼリー
31	水	ご飯	肉じゃが チーズキャッチ メロン 春雨スープ	牛乳 のりのり揚げ餅	牛乳 ★ごまクッキー

※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。 ※そのほかのお菓子は全て無添加です。
アレルギー(卵・乳製品・えび・かに)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はなぜ起こる？

舌で感じる味は5つ(甘味、塩味、うま味、酸味、苦味)あります。甘味、塩味、うま味はファストフードやスナック菓子など、はまる味といわれ好んで食べる味です。一方、苦味、酸味は毒や腐ったものをイメージさせ苦手と感じてしまう味です。この苦手を克服するためには、一緒に食べる人がおいしそうに食べることが、安心して食べてもいいたと感じ克服することができます。

また、味覚はさまざまな味と出会うことで発達します。好き嫌いは、さまざまな味に出会う経験が少ないとどうしても起こってしまいます。苦手な食べものも繰り返し食卓に出すことも大切です。

味覚は5歳までの時期にもっとも発達するといわれています。これからも、たくさんの味に出会えるような給食づくりをしていきたいと思います。



簡単に作れて、野菜もたくさん！ タコライス



〈材料〉4人分くらい
 合挽肉 300g
 たまねぎ 1/2個
 ★ケチャップ 大さじ6
 ★ウスターソース 大さじ3
 ★カレー粉 小さじ1
 ★塩コショウ 少々
 レタス 3枚
 トマト 1個
 トッピングチーズ お好み
 ご飯

〈作り方〉

- ①たまねぎはみじん切り。レタスは千切り。トマトは1cmくらいのコロコロに切る。
- ②フライパンに油を熱し、合挽肉を炒める。たまねぎを入れて炒める。
- ③火が通ったら★の調味料を入れて少し煮詰める。
- ④お皿にご飯を盛って、レタス、お肉、トマト、チーズを盛り付けたら出来上がり！