



日	曜	調	献立名		予定材料		おやつ	
			主菜	副菜	主菜	副菜		
1	土		焼きうどん・ブロッコリー・トマト・ロールパン・牛乳		豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・蒲鉾・ピーマン	ブロッコリー・トマト・ロールパン・牛乳	バアムクーヘン ヤクルト	
6	木	炒	マーボー豆腐	中華サラダ	すまし汁	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・干椎茸・えのき・豆腐・ニラ	春雨・人参・胡瓜・カニカマ あおさ・もやし	ごぼうのブラウニー 牛乳
7	金	揚	から揚げ	キャベツの和え物	味噌汁	鶏肉	キャベツ・人参・胡瓜・コーン 薩摩芋・油揚げ	ねぎせんべい 牛乳
8	土		和風パスタ・粉吹き芋・半月卵・レーズンロール・牛乳		鶏肉・玉ねぎ・人参・しめじ・大葉・海苔・麵	パレイ・卵・レーズンロール・牛乳	ムーンライト ヤクルト	
10	月	汁	豚汁	ほうれん草のお浸し		豚肉・玉ねぎ・里芋・蒟蒻・白菜・油揚げ・えのき・白ネギ	ほうれん草・人参	ポテサラトースト 牛乳
11	火	焼	やきにく	温野菜	すまし汁	牛肉	ブロッコリー・人参・南瓜・胡瓜 豆腐	たけのこおにぎり 牛乳
12	水	煮	鶏団子のあんかけ	豆腐と若布のサラダ	スープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・えのき・しめじ・ピーマン	豆腐・若布・人参・カニカマ・しらす・胡瓜 卵	パウンドケーキ 牛乳
13	木	炒	栄養きんぴら	キャベツとウインナーの炒めもの	味噌汁	鶏肉・大豆・厚揚げ・ひじき・蒟蒻・蓮根・牛蒡・インゲン	キャベツ・人参・ウインナー・コーン なす	ココアプリン 牛乳
14	金	揚	鮭フライ	ポテトサラダ	すまし汁	鮭	パレイ・人参・ロースハム・胡瓜 もずく	スイートポテト 牛乳
15	土		ビーフン炒め・アンパンマンポテト・ブロッコリー・ロールパン・牛乳		豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・蒲鉾・ピーマン	あんぱんまんポテト・ブロッコリー・ロールパン・牛乳	プチケーキ ヤクルト	
17	月	汁	ひじきと新ごぼうの肉団子汁	竹輪磯辺揚げ		鶏ミンチ・白ネギ・人参・牛蒡・えのき・椎茸・ひじき・白菜	竹輪	コーンマヨトースト 牛乳
18	火	焼	イタリアンチキン	ブロッコリーのおかか和え	味噌汁	鶏肉・チーズ・玉ねぎ	ブロッコリー 南瓜・油揚げ	フルーツヨーグルト 牛乳
19	水	煮	魚の味噌煮	バンバンジーサラダ	すまし汁	赤魚	ささ身・人参・胡瓜・春雨・カニカマ キャベツ・もやし	マカロニきな粉 牛乳
20	木	炒	春キャベツたっぷり回鍋肉	納豆・南瓜の煮付け	スープ	牛肉・玉ねぎ・人参・えのき・もやし・椎茸・キャベツ・ピーマン	納豆・南瓜 大根・ベーコン	シュガークッキー 牛乳
21	金	揚	かきあげ	ドレッシング和え	味噌汁	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・薩摩芋・牛蒡・コーン	キャベツ・人参・胡瓜 若布・豆腐	お好み焼き 牛乳
22	土		ミートスパゲティ・じゃがバター・卵炒め・レーズンロール・牛乳		牛ミンチ・玉ねぎ・人参・しめじ・パスタ・ピーマン	パレイ・卵・レーズンロール・牛乳	源氏パイ ヤクルト	
24	月	汁	やさいかレー	ひじきのサラダ		豚肉・玉ねぎ・人参・茄子・しめじ・パレイ・ピーマン	ひじき・人参・胡瓜・ツナ缶・大豆	ラスク 牛乳
25	火	焼	ハンバーグ	インゲンごま和え フライドポテト	スープ	牛ミンチ・玉ねぎ・卵	インゲン・パレイ コーン	ホットケーキ 牛乳
26	水	煮	鶏レバーのしょうが煮	パスタサラダ	味噌汁	鶏レバー	パスタ・人参・胡瓜・ロースハム 茄子・油揚げ	ココア豆乳もち 牛乳
27	木	炒	豚肉と牛蒡の卵とじ炒め	チンゲン菜の炒めもの	すまし汁	豚肉・人参・牛蒡・えのき・卵・切昆布・大豆・グリルピース	チンゲン菜・人参・厚揚げ・コーン 白菜	りんごゼリー 牛乳
28	金	揚	メンチカツ	カラフルサラダ	スープ	牛ミンチ・玉ねぎ・人参・椎茸・キャベツ	ブロッコリー・人参・胡瓜 卵	ふかし芋 牛乳
29	土		焼きそば・ブロッコリー・トマト・ロールパン・牛乳		豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・蒲鉾・ピーマン	ブロッコリー・トマト・ロールパン・牛乳	ビスコ ヤクルト	
31	月	汁	肉うどん	ひじきの煮付け		牛肉・玉ねぎ・人参・白ネギ・椎茸・えのき・麵	ひじき・人参・油揚げ・大豆・インゲン	フルーツサンド 牛乳

● 果物・・・季節の果物が毎日つきます ● トマト・・・副菜につくことがあります

食事のマナー

互いに気持ちよく食卓を囲むために大切な食事のマナー。
 子どものうちから身に付けておきましょう。
 次のようなことから伝え、楽しい食事を心がけたいですね。

- 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする
- 食べている最中で席を立たない
- 姿勢よく食べる
- ご飯とおかずを交互に食べる
- テーブルにひじをつかない
- 口に食べ物が入っている時はしゃべらない
- 口を閉じて囁む(音を立てて食べない)



なぜ子どもはピーマンが嫌いなの？

ピーマンには、アルカロイドという苦味の成分が含まれています。これは、動物などから身を守るために植物が備えた天然の毒です。健康にはまったく問題のないレベルですが、子どもはそれを本能的に避けていると考えられます。子どものほうが大人よりも味に敏感で、苦味を強く感じやすいようです。

