



日	曜	調	献立名		予定材料		おやつ
			主菜	副菜	主菜	副菜	
1	月	汁	洋風かきたま汁	ブロッコリーのおかか和え・チーズ	鶏肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・椎茸・えのき・もやし・卵	ブロッコリー・胡瓜・チーズ	ジャムサンド 牛乳
2	火	焼	やきにく	パスタサラダ すまし汁	牛肉・玉葱	パスタ・人参・胡瓜・ロースハム キャベツ・もやし	マフィン 牛乳
6	土		焼きそば・半月卵・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳		豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・竹輪・ピーマン・麵	卵・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳	源氏パイ ヤクルト
8	月	汁	肉うどん	ししゃもの塩焼き フルーツヨーグルト	牛肉・玉ねぎ・人参・牛蒡・えのき・干椎茸・白ネギ・麵	ししゃも ヨーグルト・果物	ツナトースト 牛乳
9	火	焼	鮭の塩焼き	コーンバター インゲンのごま和え 味噌汁	鮭	コーン・インゲン 薩摩芋・油揚げ	ココア豆乳もち 牛乳
10	水	炒	カレーライス	ほうれん草のソテー	牛肉・玉葱・人参・パレイ・茄子・しめじ・ピーマン	ほうれん草・人参・コーン	ビスコ 牛乳
11	木	煮	筑前煮	豆腐と若布のサラダ すまし汁	鶏肉・人参・蓮根・牛蒡・板蕪・大豆・厚揚げ・インゲン	豆腐・人参・胡瓜・若布・しらす 大根・あおさ	ごま揚げだんご 牛乳
12	金	揚	春キャベツたっぷりメンチカツ	添え野菜 味噌汁	合挽ミンチ・玉ねぎ・人参・椎茸・キャベツ	南瓜・ブロッコリー・人参・コーン 茄子・油揚げ	ぐるぐるお芋パイ 牛乳
13	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・キャベツ・もやし・蒲鉾・海老・木耳・ピーマン・麵	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
15	月	井	そばろ井	ほうれん草のごま和え 味噌汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・卵・人参	ほうれん草・人参 豆腐・若布	ラスク 牛乳
16	火	焼	ポークソテー	チーズ卵 カリカリいりこ コーン スープ	豚肉・玉葱	卵・人参・チーズ・いりこ コーン	鮭とみつ葉のおにぎり 牛乳
17	水	煮	魚の味噌煮	切干大根の煮付け すまし汁	赤魚	切干大根・人参・大豆・油揚げ・インゲン キャベツ・しめじ	ヨーグルト 牛乳
18	木	炒	レバニラ炒め	ポテトサラダ スープ	鶏レバー・玉ねぎ・人参・もやし・ニラ	パレイ・人参・胡瓜・ロースハム 卵・えのき	もちもちきな粉 牛乳
19	金	揚	チンゲン菜と小松菜の三角春巻き	キャベツサラダ 味噌汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・小松菜・チンゲン菜・豆腐	キャベツ・人参・胡瓜・パプリカ とろろ昆布・白菜	ごぼうのブラウニー 牛乳
20	土		焼きうどん・トマト・ウインナー・レーズンロール・牛乳		豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・竹輪・蒲鉾・もやし・ピーマン・麵	トマト・ウインナー・レーズンロール・牛乳	ムーンライト ヤクルト
22	月	汁	ビーフシチュー	塩こんぶ和え	牛肉・玉ねぎ・人参・しめじ・マッシュルーム・椎茸・グリーンピース	キャベツ・人参・胡瓜	コーンマヨトースト 牛乳
23	火	焼	松風焼き	南瓜のサラダ すまし汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・牛蒡	南瓜・人参・胡瓜・ロースハム 大根・もやし	みかんゼリー 牛乳
24	水	煮	マーボー春雨	厚揚げと小松菜の炒めもの スープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・干椎茸・春雨・えのき・ニラ	小松菜・厚揚げ・人参 卵・若布	チーズまんじゅう 牛乳
25	木	煮	豚肉と牛蒡の卵とじ	ひじきの煮付け 味噌汁	豚肉・牛蒡・糸蕪・椎茸・昆布・切干大根・卵・ピーマン	ひじき・人参・大豆・油揚げ・インゲン なめこ・長芋	スノーボールクッキー 牛乳
26	金	揚	鮭フライ	パリパリサラダ すまし汁	鮭	キャベツ・人参・胡瓜・ワタタン皮 豆腐・えのき	ひとくちピザ 牛乳
27	土		ミートスパゲティ・じゃがバター・卵炒め・ロールパン・牛乳		牛ミンチ・玉ねぎ・人参・しめじ・茄子・ピーマン・麵	パレイ・卵・ロールパン・牛乳	バアムクーヘン ヤクルト
29	月	汁	団子汁	カルシウムサラダ	豚肉・玉ねぎ・人参・薩摩芋・油揚げ・椎茸・白菜・牛蒡	小松菜・人参・大豆・納豆・ひじき・しらす	たまごサンド 牛乳
30	火	炒	栄養きんぴら	キャベツウインナーの炒めもの すまし汁	鶏肉・大豆・厚揚げ・ひじき・蕪・蓮根・牛蒡・インゲン	キャベツ・人参・ウインナー・コーン もずく	やせうま 牛乳
31	水	焼	ハンバーグ	ブロッコリー フライドポテト スープ	牛ミンチ・玉ねぎ・卵	ブロッコリー・パレイ コーン	ホットケーキ 牛乳

● 牛乳・おやつの献立によって食事の際につくことがあります ● 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

### 苦手な味も食卓へ

「食べないから」と言って、食卓に出さなくなるのはNG。本当にその食材を食べなくなってしまう。食べなくても大人がおいしく食べる様子を見たり、頻りに食卓に出てきたりすることで、「おいしくなーい」と言いつつ口に運ぶことも。人は7口ほど口に入れたら、少しずつその味が食べられるようになるという研究データもあります。長い目で見守っていきましょう。



### 子どもに伝えたい食事のマナー

一人で食べられるようになってくると気になるのは食事のマナー。食事の時間は楽しい雰囲気大切です。

- 食卓では注意はNG
- 実際に手本を見せて
- プラスの言葉で理由を伝えて

<p><b>【食事の挨拶】</b> 「いただきますをみんなでしようか」</p> <p>「おいしかったね。ごちそうさまでしょね」</p>	<p><b>【食事の姿勢】</b> 「背中がまっすぐだと、かっこいいな」</p> <p>「食べ物が見えなくなるように、姿勢はピンとしよう」</p>	<p><b>【食具の使い方】</b> 「お父(母)さんの持ち方を見てみて」</p> <p>「こう持つと、食べやすいよ」</p>	<p><b>【飽きてきたら】</b> 「お父(母)さんのおいしいそうだよ」</p> <p>「温かいうちにおいしいよ」</p> <p>「もう、ごちそうさまでしょか」</p>
---	---	---	---