

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品
11	月	おせんべい 麦茶	ミートスパゲティ ポテトサラダ キャベツのスープ	♪肉まん 麦茶 いちご	豚肉 大豆	スパゲティ じゃがいも	玉ねぎ 胡瓜 人参 キャベツ ほうれん草 ねぎ いちご
12	火	いちご 麦茶	ごはん さわらのみそ焼き ひじきの煮物 水菜のすまし汁	♪カステラ風 麦茶 いよかん	さわら ひじき 大豆	ごはん	人参 いんげん 水菜 玉ねぎ しめじ ねぎ いちご いよかん
13	水	いよかん 麦茶	ごはん ほうれん草のつくね ブロッコリーサラダ 人参スープ	♪いちごあんサンド 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん	ほうれん草 玉ねぎ えのき ブロッコリー キャベツ 小松菜 人参 大根 いちご いよかん
14	木	ほしいも 麦茶	ごはん まぐろの煮付け わかめの酢の物 麩のみそ汁	♪ゼリーパフェ 麦茶 バナナ	まぐろ わかめ	ごはん 麩 ほしいも	もやし 胡瓜 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ バナナ キャベツ
15	金	バナナ 麦茶	ごはん 鮭と菜の花のシチュー風 白菜のさっぱりサラダ 玉ねぎのスープ	コーンフレーク 麦茶 ミニゼリー	鮭	ごはん じゃがいも コーンフレーク	菜の花 玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 コーン バナナ
16	土	おかし 麦茶	ごはん 親子煮 胡瓜のおかか和え 豆腐のみそ汁	♪お楽しみ蒸しパン 麦茶 いよかん	鶏肉 かつおぶし 豆腐	ごはん	玉ねぎ 人参 しめじ 胡瓜 もやし キャベツ 椎茸 ねぎ いよかん
18	月	ビスケット 麦茶	わかめうどん 厚揚げと野菜の煮物 キャベツのサラダ	♪おこのみ焼き 麦茶 バナナ	わかめ ちくわ 厚揚げ	うどん じゃがいも	大根 人参 いんげん 椎茸 キャベツ 胡瓜 玉ねぎ バナナ
19	火	バナナ 麦茶	ごはん たらとやさいの煮物 小松菜のじゃこ和え 根菜スープ	♪焼きドーナツ 麦茶 いよかん	たら しらす	ごはん じゃがいも	玉ねぎ エリンギ いよかん 小松菜 もやし 人参 バナナ ごぼう れんこん 大根
20	水	いよかん 麦茶	ごはん 鶏の甘辛煮 納豆サラダ にらのスープ	♪スイートポテト 麦茶 いちご	鶏肉 納豆	ごはん さつまいも	胡瓜 もやし 人参 にら 玉ねぎ キャベツ いちご いよかん
7	木	バナナ 麦茶	ごはん ぶりの照り焼き きんぴらごぼう 大根のみそ汁	♪きなこプリン 麦茶 ビスケット	ぶり さつまあげ きなこ	ごはん	ごぼう 人参 いんげん 大根 白菜 玉ねぎ しめじ バナナ 小松菜
22	金	ほしいも 麦茶	ごはん ポークカレー風 大豆とコーンのサラダ 人参スープ	♪クッキー 麦茶 バナナ	豚肉 大豆	ごはん じゃがいも ほしいも	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ もやし バナナ
9	土	おかし 麦茶	ごはん 煮物 スープ バナナ	おかし 麦茶	鶏肉	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 バナナ
8	金	★誕生会 お楽しみ給食★					
1	金	おせんべい 麦茶	手まり寿司 鶏の塩麴焼き 菜の花の和え物 豆腐のすまし汁	♪ひなまつりラスク 麦茶 いちご	桜でんぶ 鶏肉 青のり 豆腐	ごはん 花麩	コーン 大根 人参 菜の花 キャベツ いちご 玉ねぎ ねぎ 小松菜

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。
※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れてくださいね。

♪『絵本に出てくる食べ物』♪

昨年度と今年度の2年間に渡り、絵本に出てくる食べ物をテーマとして食育をしてきました。今月は「キャベツくん」「バムとケロの にちようび」「チリとチリリ」「ぐりとぐら」「ぎょうれつのできるレストラン」「あ〜ん ぱくっ」「よるのわがしやさん」に出てきた食べ物を、離乳食にアレンジして提供します。以上児の子どもたちが喜ぶ絵本ばかりでした。もう少し大きくなったらおうちの方がこれらの絵本をぜひ読んであげてくださいね。

一緒に食べて「おいしいね♡」

1歳を過ぎると自我がはっきり芽生え、好き嫌いも増えてきます。自分の好きなもの、苦手なものを表現できるようになったのも成長のひとつですが、つい最近まで食べていたものを「やだ！」とされるとおうちの方は困ってしまいますよね。子どもはお父さん、お母さんやまわりの大人をよく見ているので、おうちの方もお子さんと一緒に食事をし、お子さんの苦手なものを先に食べてオーバーなくらいに「おいしい〜！」と言ってください。そしてお子さんがほんの少しでも口に入れたら「おいしいね♡食べられたね、すごい！」とほめてあげましょう。たとえ口から出してしまってもいいので口へ入れたことを認め、ほめてあげることも大切です。一度や二度では効果はないこともありますが、続けることで食べられるようになってくるはずです。家族での楽しい食事の時間こそが好き嫌いを減らし、喜んで食べる子に育つことにつながるでしょう。



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。