

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	力や体温となる食品	体の調子を整える食品	
1 15 29	月	じゃがいも	わかめうどん 鶏肉の煮物 青菜の白和え	♪にこにこおむすび 麦茶 オレンジ	わかめ 鮭 鶏肉	うどん ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 もやし オレンジ	
2 16 30	火	胡瓜スティック	ごはん 高野豆腐のそぼろ 納豆サラダ 具だくさん汁	♪きなこパン 麦茶 バナナ	高野豆腐 納豆 きなこ 豚肉	ごはん じゃがいも 食パン	玉ねぎ もやし ほうれん草 胡瓜 たけのこ 人参 えのき アスパラ きゃべつ バナナ	
17 ・ 31	水	人参スティック	ハンバーグ ひじきサラダ ニラのスープ	♪いちごゼリー 麦茶 おせんべい	豚肉 ひじき	ごはん	きゃべつ たけのこ 椎茸 玉ねぎ 人参 ニラ コーン いちご	
18	木	いちご	ごはん 鮭の風味焼き 新人参のサラダ ごぼうのみそ汁	♪ポロネーゼ 麦茶 オレンジ	鮭 青のり 豆腐 牛肉	ごはん マカロニ	玉ねぎ 人参 胡瓜 コーン ごぼう かぶ もやし アスパラ キウイフルーツ	
19	金	人参スティック	ごはん チキンの煮物 もやしの和え物 人参スープ	♪チヂミ風 麦茶 バナナ	鶏肉	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ 胡瓜 もやし ブロッコリー きゃべつ バナナ ニラ	
20 ・ 27	土	おかし	野菜ごはん ツナサラダ きゃべつスープ バナナ	♪きなこパン 麦茶 オレンジ	きなこ ツナ	食パン	玉ねぎ 人参 もやし 胡瓜 きゃべつ バナナ オレンジ	
8 ・ 22	月	じゃがいも	きゃべつスパゲティ 人参のサラダ かぶのスープ	♪のりおにぎり 麦茶 オレンジ	鶏肉 青のり ごま	スパゲティ じゃがいも	きゃべつ 玉ねぎ コーン もやし レタス 人参 エリンギ かぶ オレンジ	
9 ・ 23	火	胡瓜スティック	ごはん きれいの煮物 そぼろ和え 豆腐のみそ汁	♪ごまマカロニ 麦茶 バナナ	かれい わかめ 豚肉 ごま 豆腐	ごはん マカロニ	人参 玉ねぎ ピーマン もやし 胡瓜 しめじ キウイフルーツ	
10 ・ 24	水	バナナ	ごはん チキンの照り煮 きゃべつサラダ 新たまねぎのすまし汁	♪蒸しパン 麦茶 りんご	しらす わかめ 鶏肉	ごはん	アスパラ 玉ねぎ 人参 胡瓜 椎茸 ねぎ もやし レタス りんご きゃべつ	
11 ・ 25	木	にんじん	ごはん 鮭のトマトソース焼き のりサラダ じゃがいものスープ	♪フルーツ盛り 麦茶 おせんべい	鮭 のり きなこ	ごはん じゃがいも	トマト 玉ねぎ レタス 胡瓜 コーン キゃべつ エリンギ オレンジ バナナ りんご	
12	金	スティックパン	ごはん 野菜の煮物 もやしのおかか和え オニオンスープ	♪きなこパン 麦茶 バナナ	ツナ チーズ	ごはん じゃがいも 食パン	きゃべつ 玉ねぎ 人参 もやし 胡瓜 バナナ	
13	親子遠足							
27	土	おかし	ごはん 煮物 スープ バナナ	ゼリー 麦茶 おせんべい	鶏肉	パン	玉ねぎ 人参 バナナ	
26	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立の青色は『まんまるさんかくにこにこおむすび』にてでくる『にこにこおむすび』を午後のおやつに提供します。

※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。うちのごはんにも取り入れて下さいね。



### ♪『まんまるさんかくにこにこおむすび』♪

いろいろなかたちの白いおむすび。まんまるおむすびは、梅干しをまんまかに。さんかくおむすびは、のりを巻いてまっくらけ。ながまるおむすびは、薄焼き卵の洋服を着て…。楽しいおむすびの絵本です。

### ♪『アスパラの栄養について』

新生活がスタートし環境の変化から疲れがしやすい時期です。旬の食材を食べて体の調子を整えましょう。

アスパラガスに含まれる栄養素のうち特に注目したいのがアスパラギン酸です。アミノ酸の一種で新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ増強に効果があります。また、利尿作用により、腎臓や肝臓の機能回復にも効果があると言われています。

### 『非常食』

園では、災害時に備えて全園児・職員は1日分の水及びアレルギーなどを含む食糧を常備確保しています。23日の引き取り訓練のおやつに非常食用のごはん(α化米)とスープを提供します。いつも食べている物や状況の違いを感じ、災害時にも対応できるようにしていきます。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

## 手づかみ食べ

生後9カ月頃から始まります。1歳すぎの子どもの発達・発育にとって手づかみ食べは積極的にさせたい行動です。なぜ大事なの？ 1.自分で食べる意欲を育てます 2.目、手、口の協調動作を育てることができまます。1歳頃になると、前歯で食べ物を噛み1口量を調節し覚えていきます。

よく噛まないで丸呑みをしてしまう場合、前歯でかじれる固さ、大きさの食べ物を与えましょう。

スティック状のゆで野菜(人参・じゃがいも・かぼちゃ・大根・スティックパンなど)が適しています。

