

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------|------------------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------------|-----------------------------------|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 未満児 | ごはん | いちご持ち帰り | ごはん | ごまごはん | ごはん | ごはん |
| 主食 | 豆腐ハンバーグ | | にらとじゃこのオムレツ | ちくわの二色揚げ | 豚肉の野菜巻き | がんもの含め煮 |
| 副食 | わかめの酢のもの 小松菜と油揚げの味噌汁 バナナ | 野菜ジュース せんべい | ブロッコリーのごまあえ わかめの味噌汁 オレンジ | 大根サラダ ベーコンスープ さくらんぼ | ひじき炒り煮 大根汁 ミニトマト | わかめマヨネーズサラダ キャベツの味噌汁 バナナ |
| おやつ | かぼちゃのスコーン 牛乳 | ヨーグルト バナナ | 大学いも 牛乳 | ベジタブルサンド 牛乳 | 豆腐のムース せんべい | |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 未満児 | ごはん | ごはん | ひじきごはん | ごはん | ごはん | 手作り弁当の日 |
| 主食 | カレー肉じゃが | ピーマンぎょうざ | 味噌おでん | 鶏真薯 | 赤魚の塩焼き | |
| 副食 | 深山あえ すまし汁 グレープフルーツ | 中華風サラダ なすの味噌汁 さくらんぼ | 青菜としめじのおひたし 吉野汁 ミニトマト | 七福ナムル わかめコーンスープ キウイフルーツ | 油揚げと青菜の煮びたし さつま汁 オレンジ |  |
| おやつ | スイートポテト 牛乳 | バナナケーキ 牛乳 | あじさいヨーグルト せんべい | 石垣もち 牛乳 | 白玉団子黒蜜かけ 牛乳 | 牛乳 |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 未満児 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | たまごごはん | ごはん |
| 主食 | 炒り豆腐 | ベーコンエッグ | エビグラタン | ポテトコロッケ | 肉豆腐 | 鶏ごま煮 |
| 副食 | キャベツの甘酢あえ たまごスープ グレープフルーツ | じゃがいもきんぴら 五目味噌汁 ミニトマト | 玉ねぎとベーコンの カレー炒め ミネストローネ バナナ | 小松菜のごまあえ 高野豆腐の味噌汁 さくらんぼ | かぼちゃサラダ もやしと油揚げの味噌汁 キウイフルーツ | 三色ソテー 豆腐の味噌汁 バナナ |
| おやつ | ぎょうざピザ 牛乳 | ビスケット 牛乳 | 杏仁豆腐 せんべい | ホットドッグ 牛乳 | ヨーグルトパンケーキ 牛乳 | |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 未満児 | ごはん | お誕生会 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん |
| 主食 | 魚の照り焼き | ビビンバ | ひじきたまご | 豚肉と野菜の炒めもの | 酢豚 | 変わり納豆 |
| 副食 | 千草あえ かぼちゃといんげんの味噌汁 オレンジ | カリフラワーサラダ コンソメスープ さくらんぼ | 切干大根炒り煮 じゃがいもと青菜の味噌汁 キウイフルーツ | 炒めもの 大豆サラダ きつねうどん グレープフルーツ | 拌三条(パンサンスー)の きのこスープ オレンジ | かぼちゃ含め煮 青菜の味噌汁 ミニトマト |
| おやつ | ごまポッキー 牛乳 | ケーキ 牛乳 | ハムサンド 牛乳 | 豆乳ババロア せんべい | ヤクルト ビスケット | |
| | 29 | 30 |  <p>17日(水)に、カゴメキッチンカー支援が予定されています。献立の「ミネストローネ」は、カゴメさんから提供していただく予定です。</p> | | | |
| 未満児 | ごはん | ごはん | | | | |
| 主食 | いか炒め | ささみのアーモンド揚げ | | | | |
| 副食 | チーズサラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ | シーフードサラダ 春雨スープ バナナ | | | | |
| おやつ | きなこ揚げパン 牛乳 | ずんだ団子 牛乳 | | | | |



- ① 食べもののおいしさを感じる**
歯ごたえ、味わい・・・素材そのものの味がわかります。
- ② 消化を助ける**
かむことで唾液が出ます。唾液が出ると、食べものの消化を助けてくれます。
- ③ 唾液に含まれるホルモンが頭の働きをよくする**
- ④ 歯やあごの骨を育てる**
- ⑤ 言葉の発音がはっきりするようになる**

加工食品に注意！

レトルト食品、カップめん、スナック菓子などは、味が濃く旨味調味料が添加され、**かまなくても**口の中に味が広がります。このような加工食品に慣れてしまうと、**かまない習慣が身につく**、**野菜などいろいろなものが食べられなくなって**しまいます。

2日(火)、13日(土)は「手作り弁当」を忘れずに持たせてください。よろしくお願いします。

