



日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる	延長保育おやつ
1	火	麦ごはん みそ汁(大根) 豚肉の生姜焼き 焼き南瓜 ほうれんそうとしらすのごま和え	牛乳 キウイフルーツ	スキムミルク 米粉蒸しパン	牛乳・塩わかめ・豚肉・ 煮干しだし・合わせみそ・ しらす干し・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・ すりごま・三温糖・米粉・ 甘納豆	キウイフルーツ・大根・生姜・ 南瓜・ほうれん草・人参・ もやし	牛乳 クラッカー
2	水	麦ごはん 納豆の天ぷら トマト 野菜スープ	牛乳 チーズ	スキムミルク みかん あられ	牛乳・プロセスチーズ・納豆・ 青のり・鶏卵・豚肉・ 鳥ガラだし・脱脂粉乳	精白米・麦・じゃが芋・ 小麦粉・揚げ油・植物油・ あられ	人参・トマト・キャベツ・玉葱・ セロリ・ハセリ・みかん	牛乳 バインアップル(缶)
3	木	コッペパン カリフラワーのシチュー きゅうりと大根のカレーマリネ	牛乳 せんべい	スキムミルク 人参ゼリー クッキー	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・ 秦天・鳥ガラだし	せんべい・コッペパン じゃが芋・植物油・クッキー・ マーガリン・小麦粉・三温糖	玉葱・人参・きゅうり・大根・ グリーンピース・カリフラワー・レモン	牛乳 りんご
4	金	麦ごはん 白身魚のチャンチャン焼き 鶏ささみときのこのスープ	牛乳 オレンジ	豆乳 ジャムサンド	牛乳・白身魚・合わせみそ・ 鶏肉ささ身・かつお・ 昆布だし・調整豆乳	精白米・麦・バター・ 三温糖・片栗粉・食パン・ いちごジャム	玉葱・人参・根深ねぎ・ オレンジ・キャベツ・しめじ・ ブロッコリー・ほうれん草・ えのきたけ・生しいたけ	牛乳 ウエハース
5	土	スパゲティ・カレーソース 飲むヨーグルト	豆乳 桃	りんごジュース バナナ ポップコーン	調整豆乳・牛ひき肉・豚ひき 肉・粉チーズ・コンソメ・ ドリンクヨーグルト	スパゲティ・植物油・ マーガリン・小麦粉・ とうもろこし	桃(缶)・玉葱・人参・ピーマン・ マッシュルーム(缶)・トマトピューレ・ バナナ・りんごジュース	
7	月	麦ごはん 肉団子と野菜のスープ 蓮根のごまみそ炒め	牛乳 ウエハース	スキムミルク ふわふわ南瓜ケーキ	牛乳・鶏ひき肉・鳥ガラだし・鶏 卵・米みそ・煮干しだし・ 脱脂粉乳・調整豆乳	精白米・麦・すりごま・ 片栗粉・植物油・三温糖・ ウエハース・ホットケーキミックス・ マーガリン	生姜・白菜・玉葱・人参・ ハセリ・蓮根・絹さや・南瓜	牛乳 チーズ
8	火	麦ごはん 野菜スープ(じゃが芋) 白身魚のトマトソース焼き 小松菜のオイスターソース炒め	牛乳 みかん	豆乳 わかめとじゃこのかりん とう	牛乳・鳥ガラだし・白身魚・ 牛肉・調整豆乳・鶏卵・ 乾燥わかめ・しらす干し	精白米・麦・じゃが芋・ 植物油・三温糖・ 小麦粉・揚げ油	みかん・玉葱・ハセリ・生姜・ 人参・トマトホールカット(缶)・ 小松菜・コンホール(缶)	牛乳 りんご
9	水	ごまご飯 厚揚げとキャベツの回鍋肉 流し卵汁	牛乳 バナナ	スキムミルク 焼き芋	牛乳・豚肉・厚揚げ・かつお・ 赤色辛みそ・鶏卵・ 昆布だし・脱脂粉乳	精白米・麦・すりごま・ ごま油・片栗粉・さつまい芋・ 植物油・三温糖	バナナ・しそ葉・キャベツ・ 玉葱・人参・ピーマン・ 青ねぎ・えのきたけ	豆乳 米粉パン
10	木	食パン タンダーチキン ゆでブロッコリー チンゲン菜のミルクスープ	牛乳 りんご	飲むヨーグルト プリン・アラ・モード	牛乳・鶏肉・豆乳・ペーコン・ コンソメ・脱脂粉乳・ ドリンクヨーグルト	食パン・植物油・バター・ 小麦粉・カスタード・ブティンク	りんご・生姜・玉葱・人参・ にんにく・トマトケチャップ・いちご・ レモン(汁)・ブロッコリー・ みかん(缶)・チンゲン菜・ コンホール(缶)・キウイフルーツ	牛乳 丸ボーロ
11	金	麦ごはん 魚のフライ サラダ菜 里芋と根菜のみそ汁	牛乳 チーズ	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・プロセスチーズ・鶏卵・ 白身魚・煮干しだし・きな粉・ 合わせみそ・脱脂粉乳	精白米・麦・小麦粉・ パン粉・揚げ油・里芋・ マカロニ・黒砂糖	サラダ菜・大根・人参・ ごぼう・青ネギ	牛乳 バナナ
12	土	汁ピーマン みかん	豆乳 バインアップル(缶)	りんごジュース カステラ	調整豆乳・豚肉・かまぼこ 鳥ガラだし	ピーマン・中華スープの素・ 植物油・ごま油・カステラ	バインアップル(缶)・キャベツ・ 玉葱・人参・もやし・ピーマン・ 乾燥茸・生姜・みかん・ りんごジュース	
14	月	麦ごはん みそ汁(じゃが芋) すき焼き かぶのサラダ	牛乳 バナナ	スキムミルク りんごとさつまい芋の甘煮	牛乳・牛肉・焼き豆腐・ ロスハム・脱脂粉乳・塩わかめ 合わせみそ	精白米・麦・植物油・ 三温糖・さつまい芋・バター	バナナ・白菜・玉葱・人参・ えのきたけ・こんにゃく・ 青ねぎ・かぶ・ハセリ・ りんご・干しぶどう	牛乳 ゼリー
16	水	サンドイッチ(卵・ツナ・苺ジャム) じゃが芋と挽肉のホイル焼き レモン酢和え ミネストローネスープ・バナナ	牛乳 ウエハース	りんごジュース チーズケーキ	牛乳・牛挽肉・豚挽肉・卵・ まぐろ油漬(缶)・生クリーム・ 粉チーズ・ペーコン・鳥ガラだし・ しらす干し・クリームチーズ	ウエハース・食パン・苺ジャム・マ ーガリン・マヨネーズ・植物油・じゃ が芋・三温糖・無塩バター・ ホットケーキミックス	ハセリ・玉葱・人参・しめじ・トマ ト・にんにく・キャベツ・バナナ・きゅうり マッシュルーム(缶)・グリーンピース・ みかん(缶)・レモン汁・りんごジュ ース	牛乳 バインアップル(缶)
23	水	おにぎりナカイ もみの木型ハンバーグ ポテトサラダツリー コーンスープ・りんご	牛乳 せんべい	スキムミルク ココアケーキ	牛乳・鶏卵・ロスハム・鶏肉・豚 肉・挽肉・かつおだし・生クリーム・ 鳥ガラだし・ウインナーソーセージ・脱 脂粉乳・スライスチーズ	せんべい・精白米・バター・ 三温糖・じゃが芋・ 小麦粉・マヨネーズ・マーガリン	人参・きゅうり・りんご・玉葱・ コンクリーム(缶)・ハセリ・海苔 ブロッコリー・苺・トマトケチャップ	豆乳 米粉パン

食事のマナー

食事は楽しい時間ですが、みんなが気持ちよく楽しく食事するためには、食事のマナーも大切です。子どもは大人のまねをしながら、いろいろなことを覚えていきます。子どもたちのお手本となるように、大人も食事のマナーを見直してきたいですね。

お箸の正しい持ち方



握力が弱く、箸に慣れていない子どもは、まずは箸よりもフォークやスプーンを使って楽しく食べることが大切です。鉛筆持ちでフォークやスプーンを使えるようになってから、焦らずに子どもにあったペースで箸への興味を持たせたり、練習をしたりしていきましょう。正しく箸が持てるようになったら、箸のマナーにも気をつけましょう。(寄せ箸、重ね箸、ねぶり箸など...)

食器の置き方にもマナーあり



和食の配膳、主食のごはんを左、汁物を右に置きます。これは、古くから受け継がれてきた和食の配膳の基本で、ごはん茶碗を左に置いた方がスムーズに食事をすすめることができるからです。お箸を左手に持つ人は、ごはんと汁物の置き方が逆になります。食べ方のマナーは見た目きれいというだけでなく、食べる人のことを考えたものでもあります。