

日	曜	未満児おやつ	行事	副食	体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	おやつ
1	土	牛乳 クラッカー		煮込みうどん 海草サラダ	鶏肉・牛乳	冷凍うどん・油あげ コーンフレーク	白菜・玉ねぎ・人参・ワカメ 干し椎茸・ねぎ・きゅうり トマト・バナナ	牛乳 コーンフレーク 果物
3	月	牛乳 ギンビス アスパラガス		炒り豆腐 ミモザサラダ	鶏肉・牛乳 かまぼこ・豆腐 ちりめんじゃこ	片栗粉・強力粉・黒砂糖	キャベツ・もやし・玉ねぎ 人参・小ねぎ・干し椎茸 きゅうり・レーズン・トマト	牛乳 黒糖 蒸しパン
4	火	牛乳 ソフトせんべい		ポークハヤシライス かみかみサラダ とうもろこし	豚肉・牛乳・卵 さきいか	小麦粉・砂糖 じゃがいも・いりごま	玉ねぎ・人参・しめじ・なす 刻み昆布・とうもろこし	牛乳 手作り 丸ボーロ
5	水	牛乳 マリー ビスケット		焼きビーフン 牛肉とごぼうの炒め煮	豚肉・牛肉・牛乳 卵・おから	ビーフン・片栗粉 ミックス粉・黒ごま	キャベツ・玉ねぎ・人参 ピーマン・きくらげ・ごぼう	牛乳 おからドーナツ
6	木	牛乳 果物	行事・主任会議	ハンバーグ フライドポテト グラッセ トマトと卵のスープ	牛挽き肉・豚ひき肉 牛乳・卵・粉チーズ ベーコン・ヨーグルト	じゃがいも・砂糖 薄力粉・パン粉	玉ねぎ・人参・きゅうり チンゲン菜・クリームコーン缶 いんげん・トマト	麦茶 あじさい ヨーグルト
7	金	牛乳 小麦胚芽の クラッカー		白身魚の青のりフライ きゅうりのごま和え 野菜スープ	魚・牛乳・卵	小麦粉・パン粉 いりごま・白玉粉・あんこ	キャベツ・きゅうり・人参・もやし 小松菜・白菜・玉ねぎ・エノキ コーン缶・青のり	牛乳 みょうが 饅頭
8	土	牛乳 チーズ		スパゲティミートソース ドレッシングサラダ	豚ひき肉・牛ひき肉 粉チーズ・牛乳	スパゲティ麺・砂糖 胡麻ドレッシング ミニあんぱん	玉ねぎ・人参・なす・トマト缶 ピーマン・キャベツ・きゅうり レタス・コーン缶	牛乳 ミニあんぱん
10	月	牛乳 魚肉ソーセージ		ウインナーのキッシュ スパゲティ-サラダ ごぼうスープ	ウインナー・卵・チーズ 豆腐・牛乳・ツナ缶 生クリーム	マヨネーズ・砂糖 スパゲティ麺 米・片栗粉	人参・ピーマン・きゅうり キャベツ・玉ねぎ・白菜・もやし ごぼう・ニラ・椎茸又はエリンギ	麦茶 おにぎり
11	火	牛乳 ハーベスト	体操教室	魚の煮つけ 南瓜の甘煮 小松菜のみそ汁	魚・牛乳・豆腐 いりこ・味噌 明太子	油揚げ・マヨネーズ 食パン・グラニュー糖	南瓜・玉ねぎ・人参・小松菜 生姜・小ねぎ	牛乳 明太・シュガー トースト
12	水	牛乳 ぼたぼた 焼き	交通指導(青組)	豚肉と野菜の味噌炒め コロコロサラダ とうもろこし	豚肉・牛乳・味噌 プロセスチーズ・卵	じゃがいも・マヨネーズ ミックス粉	キャベツ・人参・ピーマン・玉ねぎ なす・しめじ・生姜・きゅうり レーズン・とうもろこし	牛乳 人参とチーズの 蒸しパン
13	木	牛乳 動物 ビスケット	保育参観3・4歳児	ビーフカレー フレンチサラダ 果物	牛肉・スキムミルク 牛乳・生クリーム	じゃがいも・ミックス粉 オリーブオイル	玉ねぎ・なす・人参・トマト きゅうり・キャベツ・レーズン コーン缶・スイカ	牛乳 にんじんゼリー
14	金	牛乳 クラシカル クラッカー	英語教室	松風焼き キャベツのピーナッツ和え 玉ねぎのみそ汁	鶏ひき肉・豆腐 牛乳・いりこ・味噌 バター・ピーナッツ	パン粉・米 油揚げ・いりごま	生姜・人参・ねぎ・きゅうり キャベツ・玉ねぎ・ワカメ・小ねぎ 小松菜・もやし	牛乳 じゃがいもち
15	土	牛乳 ヨーグルト		親子丼 もやしのナムル	鶏肉・牛乳・卵 竹輪	片栗粉・ごま油	玉ねぎ・人参・小松菜・きゅうり キャベツ・もやし・バナナ	牛乳 果物 せんべい
17	月	牛乳 マリー ビスケット	ブラッシング指導(年長)	麻婆豆腐 バンサンスー	豚挽肉・牛挽肉・豆腐 赤味噌・卵・牛乳 ささ身	春雨・薄力粉・片栗粉 砂糖・ごま油	玉ねぎ・人参・なす・干し椎茸 ニラ・きゅうり・キャベツ みかん缶	麦茶 牛乳寒天
18	火	牛乳 かりんとう		魚の西京焼き マカロニサラダ かきたま汁	魚・牛乳・米味噌 卵・プロセスチーズ	いりごま・砂糖・マカロニ マヨネーズ・薄力粉 片栗粉・バター バナナ	きゅうり・人参・キャベツ 玉ねぎ・エノキ・小ねぎ・レーズン バナナ	牛乳 バナナ ケーキ
19	水	牛乳 ハーベスト	歯科検診	鶏肉のから揚げ マロニーの酢の物 わかめスープ	鶏肉・卵・牛乳 粉チーズ・牛乳	マロニー・片栗粉 小麦粉・砂糖・油	きゅうり・人参・キャベツ レーズン・ワカメ・大根・エノキ レタス・ニンニク・青のり	牛乳 手作り クラッカー
20	木	牛乳 ソフトせんべい	保育参観3・4歳児 消毒・移動図書 交通指導(緑組) ブラッシング指導(年中)	タイピーエン 切干大根の炒め煮	豚肉・牛乳・卵 ちりめんじゃこ	春雨・南関あげ・片栗粉 マシュマロ・フルグラ ごま油・バター	人参・玉ねぎ・白菜又はキャベツ きくらげ・切干大根・干し椎茸	牛乳 マシュマロ パー
21	金	牛乳 チーズ	英語教室	旨煮 トマトときゅうりのツナサラダ 納豆	鶏肉・牛乳・天平 ツナ缶・卵・納豆 ピザ用チーズ	じゃがいも・糸コンニャク マヨネーズ・食パン	玉ねぎ・人参・いんげん 南瓜・きゅうり・トマト・レタス ピーマン・コーン缶	牛乳 ピザトースト
22	土	牛乳 クラッカー		冷やし中華 果物	ささ身・卵・牛乳	中華めん・砂糖・ごま油 カステラ	きゅうり・トマト・人参・もやし 干し椎茸・バナナ	牛乳 カステラ
24	月	牛乳 動物 ビスケット		豚肉の生姜焼き 野菜炒め もずく汁	豚肉・牛乳・豆腐 いりこ・味噌	春雨・片栗粉・油揚げ 小麦粉・バター・バター	人参・玉ねぎ・キャベツ・小ねぎ ピーマン・ニラ・小松菜・エノキ もずく・生姜	牛乳 手作り マドレーヌ
25	火	牛乳 果物	体操教室	ポークビーンズ 野菜のツナ和え	豚肉・大豆・牛乳 ツナ・卵	じゃがいも・砂糖	キャベツ・人参・玉ねぎ・しめじ きゅうり・トマト缶・もやし 桃缶・みかん缶	牛乳 フルーツ ゼリー
26	水	牛乳 小麦胚芽の クラッカー	誕生会 サンドイッチパーティー 検便・検尿	サンドイッチ コンソメスープ 果物	卵・牛乳 生クリーム	サンド用食パン マヨネーズ・じゃがいも 小麦粉・バター	人参・玉ねぎ・エノキ・キャベツ きゅうり・イチゴジャム・メロン	牛乳 手作り スポンジケーキ
27	木	牛乳 ギンビス アスパラガス	避難訓練	うきうき肉じゃが きゅうりのごま酢和え	豚肉・天平・牛乳 カニカマ	じゃがいも・糸コンニャク 砂糖・いりごま	玉ねぎ・人参・いんげん キャベツ・きゅうり・金時豆	牛乳 煮豆
28	金	牛乳 魚肉ソーセージ	英語教室	魚のカレームニエル 野菜のおかか和え 中華スープ	魚・牛乳・卵 プロセスチーズ ベーコン	バター・小麦粉・砂糖 白玉粉・ミックス粉 黒ごま	キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参 きゅうり・チンゲン菜 クリームコーン缶	牛乳 もちもち チーズパン
29	土	牛乳 ウエハース		焼きそば きゅうりの即席漬け	豚肉・牛乳	焼きそば麺・砂糖 ミックス粉	玉ねぎ・人参・キャベツ ピーマン・もやし・きゅうり いちごジャム	牛乳 ホットケーキ

\*物資購入の等の都合により変更になる場合があります。

### 野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみてください。