

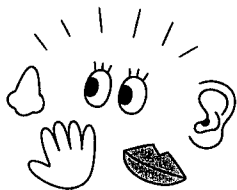
食事を楽しむポイント

「食」は生涯にわたる健康の源。だからこそ、食べることのスタート地点である幼児期に様々な食材・料理に出会い、「食べることは楽しい！」と、感じられることが大切です。子どもと一緒に食事を楽しみながら、子どもの食べる力を育てましょう。

★五感をフル活用

1・食事は五感で楽しむ

食べ物のおいしさは、5つの感覚で複合的に感じとるものです。食事を楽しむためには、子どもの五感を意識し、子どもに合わせた食事を提供することが大切です。



視覚_目で見る

子どもは初めて見る食べものを見る傾向があります(新奇性恐怖)。でも食べ慣れている食材を見つけると安心して食事を楽しむことができます。「何が入っているのかな?」と声をかけてみましょう。

嗅覚_鼻で嗅ぐ

食材・料理の香りは、「食事開始」の合図のようなもの。匂いを嗅ぐと、急に食欲がわきます。特に「だし」や「炊き立てご飯」の香りは、子どもの安心感につながります。

触覚_手や口で触れる

子どもの成長に合わせた硬さ、大きさ、食感にすることが大切です。子どもが食事を嫌がった時には、「味」と決めつけず、大きさを変えたり、つぶしたりすることで食べられることが多くあります。

聴覚_耳で聞く

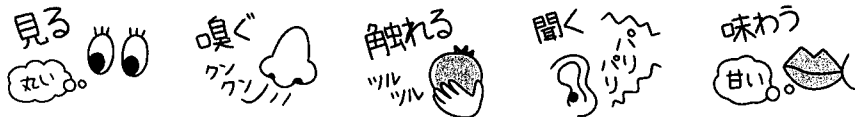
食べた時に耳に響く音も、おいしさの要素のひとつです。また、食事時の大人の声掛けも、小さな子どもにとっては、食事に集中し、楽しく食べるために、大切なことです。

味覚_味わう

人は生まれた時から「甘味」を好みます。一方「酸味」「苦味」は敬遠しがち。小さな頃から、酸味と苦味にも少しずつ繰り返し食べて慣れることが大切です。

2・普段の生活でも「食材」を意識する

生活の中で「食材と料理」を意識しましょう。子どもと一緒にスーパーを回って食材を見ながら会話したり、購入した野菜を触ったり、匂いを嗅いだり、包丁で切る音(トントン)や煮える音(グツグツ)に注目させたりすることも効果的。食材を身近に感じることで、食べる意欲がアップし、「おいしさ」を味わうことができます。



★楽しい体験で「味覚」を育てる

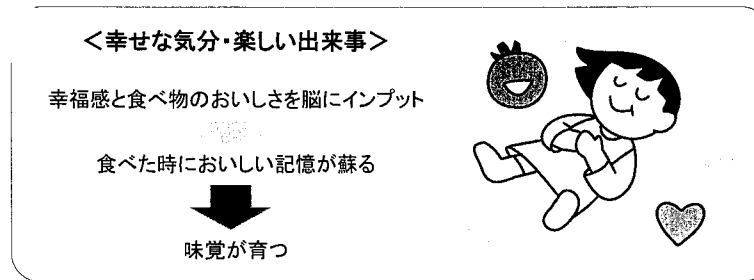
食事のおいしさや楽しさは、過去の経験に基づく記憶と関連しています。生涯にわたり、健康で豊かな食生活を送るためには、食事を「楽しい出来事」として記憶しながら、体験を積み重ねることが大切です。



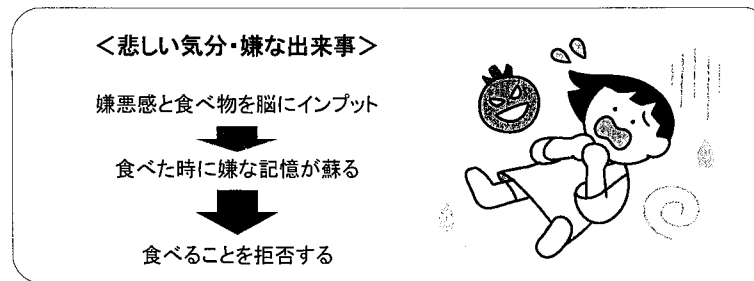
1・感情と記憶の関係

アメリカの心理学者ゴードン・H・パウアーは、幸せな気分時には過去の楽しい出来事やポジティブな経験を思い出しやすくなり、逆に、悲しい気持ちや怒っている時にはネガティブな出来事や不快な経験を思い出しやすくなることを発見しました。

2・幸せな気分で食べるメリット



3・悲しい気分で食べるデメリット



4・気をつけること

大切なことは、楽しい気分、幸せな気分で食事をするということです。子どもが嫌な気分になるようなことをなるべく避けて、楽しい体験を増やしましょう。

楽しい気分になれる

- 家族がそろった穏やかな食卓
- 褒められる
- お手伝い(野菜洗い等)をする
- 大好きな絵本に出てくる料理を食べる
- いつもと違った場所(公園等)で食べる
- プランターで野菜を育てて食べる
- 行事にちなんだ料理を食べる

悲しい気分になりがち

- 食べることを強要される
- 食べられず、食事時間が長引く
- 体調が悪い・疲れ過ぎている
- 近くに人が見えず、寂しくなる

※体調が悪い時に食べたものを嫌いになることはよくあることです。子どもの気分がすぐれない時には、食べることを無理強いせず、見守りましょう。

令和6年8月献立表

miraiこども園

日付	後期献立名	後期PM おやつ	後期材料名	中期献立名	中期材料名
01 木	軟飯,豆腐スー プ,白身魚の蒸 しもの	ヨーグルト ケーキ	米、/豆腐、ねぎ、だし汁、しょう ゆ、/カレイ、キャベツ、にんじ ん、食塩、/ホットケーキミック ス、ガセリヨーグルト、砂糖、	全粥~7倍粥豆 腐スープ,白身 魚の蒸しもの	米、/豆腐、ねぎ、だし汁、しょう ゆ、/カレイ、キャベツ、にんじ ん、食塩、
02 金	軟飯,みそ汁,鶏 肉ととうがんの とろみ煮	せんべい	米、/キャベツ、たまねぎ、だし 汁、米みそ、/鶏ひき肉、とうが ん、にんじん、いんげん、砂糖、 しょうゆ、だし汁、片栗粉、/せん べい、	全粥~7倍粥,み そ汁,鶏肉とと うがんのとろみ 煮	米、/キャベツ、たまねぎ、だし 汁、米みそ、/鶏ひき肉、とうが ん、にんじん、いんげん、砂糖、 しょうゆ、だし汁、片栗粉、
05 月	軟飯,豆腐と根 菜のとろみ煮, スイートかぼ ちゃ	せんべい	米、/木綿豆腐、たまねぎ、さとい も、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/か ぼちゃ、砂糖、食塩、/せんべい、	全粥~7倍粥,鶏 肉のとろみ煮, スイートかぼ ちゃ	米、/木綿豆腐、たまねぎ、さとい も、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/か ぼちゃ、砂糖、食塩、
06 火	軟飯,みそ汁,肉 豆腐	ミルクゼリー	米、/なす、わかめ、だし汁、み そ、/豚肉、豆腐、たまねぎ、ね ぎ、しょうゆ、砂糖、/牛乳、ア ガー(寒天)、砂糖、	全粥~7倍粥,み そ汁,ツナ豆腐	米、/なす、わかめ、だし汁、み そ、/ツナ水煮、豆腐、たまねぎ、 ねぎ、しょうゆ、砂糖、
07 水	トマト煮込みう どん,いんげん のやわらか煮	じゃこ粥	うどん、トマト、ツナ水煮、コー ン、だし汁、しょうゆ、砂糖、/ キャベツ、いんげん、にんじん、だ し汁、しょうゆ、/米、しらす干 し、食塩、	トマト煮込みう どん,いんげん のやわらか煮	うどん、トマト、ツナ水煮、コー ン、だし汁、しょうゆ、砂糖、/ キャベツ、いんげん、にんじん、だ し汁、しょうゆ、
08 木	かぼちゃごは ん,わかめスー プ,カレイの照 り焼き	せんべい	米、かぼちゃ、/わかめ、だいこ ん、ねぎ、だし汁、しょうゆ、/カ レイ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、 油、/せんべい、	かぼちゃ粥,わ かめスープ,カ レイの照り焼き 油、	米、かぼちゃ、/わかめ、だいこ ん、ねぎ、だし汁、しょうゆ、/カ レイ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、 油、
09 金	軟飯,豆腐コー ンスープ,ピー マンの細切り炒 め	オレンジ	米、/木綿豆腐、クリームコー ン、ねぎ、片栗粉、/豚肉、しょうゆ、 片栗粉、ピーマン、黄パプリカ、に んじん、春雨、油、しょうゆ、砂 糖、/オレンジ、	全粥~7倍粥,豆 腐コーンスー プ,ピーマンの ツナそぼろ炒め	米、/木綿豆腐、クリームコー ン、ねぎ、片栗粉、/ツナ水煮、しょう ゆ、片栗粉、ピーマン、黄パプリ カ、にんじん、春雨、油、しょう ゆ、砂糖、
10 土	くたくたそうめ ん,さつま芋の 甘露煮	せんべい	そうめん、鶏肉、にんじん、きゅう り、しょうゆ、砂糖、だし汁、/さ つま芋、砂糖、しょうゆ、/せん べい、	くたくたそうめ ん,さつま芋の 甘露煮	そうめん、鶏肉、にんじん、きゅう り、しょうゆ、砂糖、だし汁、/さ つま芋、砂糖、しょうゆ、
13 火	軟飯,すまし汁、 カレイとにんじ んのみそ煮	せんべい	米、/焼麩、ねぎ、だし汁、しょう ゆ、/カレイ、にんじん、米みそ、 砂糖、/せんべい、	全粥~7倍粥,す まし汁,カレイ とにんじんのみ そ煮	米、/焼麩、ねぎ、だし汁、しょう ゆ、/カレイ、にんじん、米みそ、 砂糖、
14 水	野菜リゾット、 ヨーグルトあえ	せんべい	米、じゃがいも、たまねぎ、にんじ ん、食塩、/ガセリヨーグルト、バ ナナ、砂糖、/せんべい、	ツナ野菜リゾッ ト,バナナ	米、ツナ水煮、じゃがいも、たまね ぎ、にんじん、食塩、/バナナ、
15 木	軟飯,みそ汁,ツ ナじゃが	せんべい	米、/焼麩、ねぎ、だし汁、米み そ、/じゃがいも、たまねぎ、にん じん、ツナ水煮、しょうゆ、砂糖、 だし汁、/せんべい、	全粥~7倍粥,み そ汁,ツナじゃ が	米、/焼麩、ねぎ、だし汁、米み そ、/じゃがいも、たまねぎ、にん じん、ツナ水煮、しょうゆ、砂糖、 だし汁、
16 金	鶏そぼろ丼,フ ルーツ	せんべい	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、油、しょうゆ、砂糖、片 栗粉、/オレンジ、/せんべい、	鶏そぼろ丼,フ ルーツ	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、油、しょうゆ、砂糖、片 栗粉、/オレンジ、
17 土	ツナコーン粥、 豆乳はるさめ スープ	せんべい	米、ツナ水煮、コーン、しょうゆ、 /春雨、わかめ、豆乳、食塩、/せ んべい、	ツナコーン粥、 豆乳はるさめ スープ	米、ツナ水煮、コーン、しょうゆ、 /春雨、わかめ、豆乳、食塩、

日付	後期献立名	後期PM おやつ	後期材料名	中期献立名	中期材料名
19月	ころうどん,大根とツナの煮物	せんべい	うどん(乾麺)、ほうれんそう、にんじん、だし汁、しょうゆ、砂糖、/だいこん、ツナ水煮、しょうゆ、砂糖、だし汁、/せんべい	ころうどん,大根とツナの煮物	うどん(乾麺)、ほうれんそう、にんじん、だし汁、しょうゆ、砂糖、/だいこん、ツナ水煮、しょうゆ、砂糖、だし汁、
20火	貝だくさんそぼろおじや,豆乳みそ汁,フルーツ	コーンバターパン	米、だし汁、鶏ひき肉、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうゆ、/たまねぎ、ツナ缶、だし汁、豆乳、みそ、/バナナ、/ホットケーキミックス、砂糖、食塩、豆乳、クリームコーン、バター、	貝だくさんそぼろおじや,豆乳みそ汁,フルーツ	米、だし汁、鶏ひき肉、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうゆ、/たまねぎ、ツナ缶、だし汁、豆乳、みそ、/バナナ、
21水	パン,かぼちゃポタージュース,ミートローフ	みそ粥	食パン、/かぼちゃ、牛乳、食塩、砂糖、/牛ひき肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、食塩、たまねぎ、赤パプリカ、片栗粉、パン粉、油、/米、米みそ、みりん、	パン粥,かぼちゃポタージュース,チキンローフ	食パン、砂糖、/かぼちゃ、牛乳、食塩、砂糖、/鶏ひき肉、食塩、たまねぎ、赤パプリカ、片栗粉、パン粉、油、
22木	軟飯,すまし汁,豚肉となすのなべしぎ	きなこバタートースト	米、/ちんげん菜、焼麩、だし汁、しょうゆ、/豚肉、なす、にんじん、ピーマン、油、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/食パン、砂糖、きな粉、バター、	全粥~7倍粥,すまし汁,なすのやわらか蒸し	米、/ちんげん菜、焼麩、だし汁、しょうゆ、/なす、にんじん、ツナ水煮、しょうゆ、砂糖、
23金	軟飯,みそ汁,カレイのポテトクリーム煮	せんべい	米、/焼麩、ねぎ、だし汁、みそ、/カレイ、じゃがいも、クリームコーン、砂糖、食塩、/せんべい、	全粥~7倍粥,みそ汁,カレイのポテトクリーム煮	米、/焼麩、ねぎ、だし汁、みそ、/カレイ、じゃがいも、クリームコーン、砂糖、食塩、
24土	チキン野菜リゾット,フルーツ	せんべい	米、鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、食塩、/オレンジ、/せんべい、	チキン野菜リゾット,フルーツ	米、鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、食塩、/オレンジ、
26月	豆乳パンシチュー,チキンハンバーグ,野菜のやわらか和え	ツナごはん	食パン、じゃがいも、たまねぎ、豆乳、クリームコーン、食塩、米粉、/鶏ひき肉、たまねぎ、片栗粉、パン粉、食塩、ケチャップ、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、/米、ツナ水煮、しょうゆ、白ごま、	豆乳パンシチュー,チキンハンバーグ,野菜のやわらか和え	食パン、じゃがいも、たまねぎ、豆乳、クリームコーン、食塩、米粉、/鶏ひき肉、たまねぎ、片栗粉、パン粉、食塩、ケチャップ、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、
27火	軟飯,じゃがいもそぼろ炒め煮,スープ	ツナチーズ粥	米、/鶏ひき肉、じゃがいも、にんじん、砂糖、しょうゆ、油、片栗粉、/キャベツ、ねぎ、だし汁、しょうゆ、/米、ツナ水煮、ピザ用チーズ、	全粥~7倍粥,じゃがいもそぼろ炒め煮	米、/鶏ひき肉、じゃがいも、にんじん、砂糖、しょうゆ、油、片栗粉、
28水	軟飯,みそ汁,白身魚の煮付け,きゅうりのやわらかあえ	せんべい	米、/キャベツ、たまねぎ、だし汁、米みそ、/カレイ、砂糖、しょうゆ、/きゅうり、しょうゆ、だし汁、/せんべい、	全粥~7倍粥,みそ汁,白身魚の煮付け,きゅうりのやわらかあえ	米、/キャベツ、たまねぎ、だし汁、米みそ、/カレイ、砂糖、しょうゆ、/きゅうり、しょうゆ、だし汁、
29木	軟飯,みそ汁,鶏だんご煮	ヨーグルト	米、/焼麩、わかめ、だし汁、米みそ、/鶏ひき肉、にんじん、食塩、だし汁、しょうゆ、片栗粉、/ガゼリヨーグルト、砂糖、	全粥~7倍粥,みそ汁,鶏だんご煮	米、/焼麩、わかめ、だし汁、米みそ、/鶏ひき肉、にんじん、食塩、だし汁、しょうゆ、片栗粉、
30金	トマトライス,スパサラダ	パンケーキ	米、ツナ水煮、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、トマト、食塩、/スパゲティ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、/ホットケーキミックス、米粉、牛乳、サラダ油、	トマト粥,スパサラダ	米、ツナ水煮、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、トマト、食塩、/スパゲティ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、
31土	にゅうめん,フルーツ	せんべい	そうめん、ツナ水煮、にんじん、コーン、だし汁、しょうゆ、砂糖、/オレンジ、/せんべい、	にゅうめん,フルーツ	そうめん、ツナ水煮、にんじん、コーン、だし汁、しょうゆ、砂糖、/オレンジ、

☆ 給食で提供する食材は、ご家庭で事前にお試しいただきますよう、ご協力をお願いします。

☆ 天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 木	昼食	御飯 春雨味噌スープ かじきのフリッター コールスローサラダ	米 春雨、ごま油 小麦粉、サラダ油 オリーブオイル、砂糖	みそ、白ごま かじき	たまねぎ、にら、わかめ キャベツ、にんじん	鶏ガラスープ素、こしょう 酒、食塩、こしょう 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 バイクドチーズケーキ	ホットケーキミックス、砂糖	牛乳 クリームチーズ、ガセリヨーグルト、バター		
02 金	昼食	御飯 くずし大豆入りみそ汁 鶏肉ととうがんのとろみ煮	米 砂糖、片栗粉	大豆水煮、米みそ、油揚げ 鶏肉	たまねぎ、キャベツ とうがん、にんじん、しめじ、いんげん	だし汁 酒、鶏ガラスープ素、おろししょうが、食塩
	午後おやつ	牛乳 梨		牛乳	なし	
05 月	昼食	御飯 みそ汁 鶏肉の磯辺焼き スイートかぼちゃ	米 さといも 片栗粉 砂糖	米みそ 鶏肉 バター	たまねぎ、なめこ あおのり かぼちゃ	だし汁 しょうゆ、みりん 食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
06 火	昼食	御飯 みそ汁 肉豆腐 フルーツ	米 砂糖	みそ 豆腐、豚肉	なす、もやし、わかめ たまねぎ、ねぎ、えのきたけ パイナップル	だし汁 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 ミルクゼリー桃ソース	砂糖	牛乳 牛乳	もも、アガー（寒天）、ゼリー	
07 水	昼食	冷やし中華 鶏のかつお風味唐揚げ いんげんのごまマヨサラダ	焼きそばめん、砂糖、ごま油 サラダ油、片栗粉、小麦粉 マヨドレ	ハム 鶏肉、かつお節 すり白ごま	きゅうり、トマト、コーン キャベツ、にんじん、いんげん	しょうゆ、酢 しょうゆ、みりん、おろししょうが しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 じゃこ天おにぎり	米、天かす、サラダ油	牛乳 しらす干し	あおのり	白だし
08 木	昼食	御飯 わかめスープ カレイの香り焼き かぼちゃのカレーマヨネーズ	米 片栗粉、サラダ油 マヨドレ	カレイ	だいこん、ねぎ、わかめ かぼちゃ	鶏ガラスープ素、食塩 みりん、しょうゆ、おろしにんにく カレー粉
	午後おやつ	牛乳 どら焼き	低糖質どら焼き	牛乳		
09 金	昼食	御飯 スーミータン ピーマンの細切り炒め ヨーグルト	米 片栗粉、ごま油 春雨、サラダ油、片栗粉、砂糖	卵 豚肉 コアコアぶどう	クリームコーン、コーン、ねぎ ピーマン、にんじん、黄パプリカ	鶏ガラスープ素、食塩 酒、しょうゆ、鶏ガラスープ素
	午後おやつ	牛乳 フルーツ		牛乳	オレンジ	
10 土	昼食	五目そうめん さつま芋の甘露煮	そうめん さつま芋、砂糖	鶏肉、すり白ごま	きゅうり、にんじん	めんつゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子		牛乳	国産ぶどうゼリー	
13 火	昼食	御飯 すまし汁 鮭のごまみそ焼き 凍り豆腐とにんじんの煮物	米 焼麩 砂糖、ごま油 砂糖	米みそ、すり白ごま、鮭 凍り豆腐	なめこ、ねぎ にんじん、しいたけ	だし汁、しょうゆ、食塩 みりん だし汁、みりん、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	菓子	牛乳		
14 水	昼食	豚丼 ヨーグルトあえ	米、サラダ油、砂糖、片栗粉 砂糖	豚肉 ガセリヨーグルト	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ パイナップル、みかん	しょうゆ、酒、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
15 木	昼食	ごまわかめ御飯 みそ汁 ポテマヨベーコンソテー	米 フライドポテト、マヨドレ、サラダ油	白ごま 米みそ ベーコン	炊き込みわかめ えのきたけ、ねぎ、わかめ たまねぎ、にんじん	だし汁 おろしにんにく、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 菓子	菓子	牛乳		
16 金	昼食	ツナカレー フルーツ	米、じゃがいも、サラダ油	ツナ缶	たまねぎ、にんじん パイナップル	カレールウ
	午後おやつ	牛乳 バナナカステラ	バナナカステラ	牛乳		
17 土	昼食	鮭ピラフ 豆乳はるさめスープ	米 春雨、ごま油	鮭フレーク、バター 豆乳、白ごま	コーン わかめ	鶏ガラスープ素、食塩、こしょう 鶏ガラスープ素、食塩
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子		牛乳	ゼリー	

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
19 月	昼食	ころうどん 大根と豚肉の中華風煮物の のむヨーグルト	うどん(乾麺)、砂糖 ごま油	豚肉 ココア飲むヨーグルト	ほうれんそう、にんじん、刻みのり だいこん	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 みりん、しょうゆ、鶏ガラスープ系、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 菓子	菓子	牛乳		
20 火	昼食	ビビンバ みそ汁 フルーツカクテル	米、砂糖、ごま油	鶏ひき肉、豚ひき肉、白ごま 米みそ、ツナ缶	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ たまねぎ、えのきたけ みかん、パイナップル	しょうゆ、酢、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、食塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 コーンバターパン	ホットケーキミックス、砂糖	牛乳 牛乳、バター	クリームコーン	食塩
21 水	昼食	パン かぼちゃポタージュースフ ミートローフ ガーリックブロッコリー	食パン 砂糖 片栗粉、パン粉、サラダ油 オリーブオイル	牛乳 鶏ひき肉、牛ひき肉、豚ひき肉	かぼちゃ たまねぎ、赤パプリカ ブロッコリー	コーンスープ 酒、食塩、おろしにんにく 食塩、おろしにんにく
	午後おやつ	牛乳 五平餅	米、もち米、砂糖	牛乳 米みそ、すり白ごま		みりん
22 木	昼食	焼きとうもろこしご飯 すまし汁 豚肉となすのなべしぎ ゼリー	米 焼麩 サラダ油、砂糖、片栗粉	豚肉	コーン ちんげん菜、しめじ なす、にんじん、ピーマン ゼリー	しょうゆ だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 きなこバタートースト	砂糖、食パン	牛乳 きな粉、バター		
23 金	昼食	御飯 みそ汁 鮭のサラダ焼き ささげのごま和え	米 じゃがいも、サラダ油 砂糖	みそ 鮭 すり白ごま	もやし、しめじ、ねぎ クリームコーン じゅうろくささげ	だし汁 酢、食塩、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 メープル蒸しパン	ホットケーキミックス、アーモンドシロップ、サラダ油、砂糖	牛乳		
24 土	昼食	てりやき野菜丼 フルーツ	米、サラダ油、片栗粉	鶏肉	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん オレンジ	みりん、しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	菓子	牛乳	ゼリー	
26 月	昼食	パン コーンクリームシチュー おくらバーグ 野菜のツナサラダ	テーブルロール じゃがいも、米粉、サラダ油 片栗粉、パン粉 マヨドレ	牛乳、ベーコン 鶏ひき肉、豚ひき肉、牛ひき肉 ツナ缶	たまねぎ、クリームコーン たまねぎ、オクラ キャベツ、にんじん	ブイヨン、食塩 ケチャップ、食塩、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 鮭おにぎり	米	牛乳 鮭フレーク、白ごま	刻みのり	
27 火	昼食	御飯 ねばねばモロヘイヤスープ 拌八宝	米 ごま油 じゃがいも、砂糖、サラダ油、ごま油	豚ひき肉 卵、ハム、白ごま	モロヘイヤ、ねぎ キャベツ、にんじん、もやし	しょうゆ、鶏ガラスープ系、おろしにんにく、おろししょうが、食塩 酢、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 かみかみツナ春巻き	春巻きの皮、小麦粉、サラダ油	牛乳 ピザ用チーズ、ツナ水煮		
28 水	昼食	御飯 みそ汁 さばの梅煮 きゅうりの昆布あえ	米 砂糖 ごま油	米みそ さば	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ ねり梅 きゅうり、塩こんぶ	だし汁 しょうゆ、酒、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 ぶるぶるとマトゼリー	砂糖	牛乳	りんごジュース、トマト、アガー(書天)	
29 木	昼食	菜飯 みそ汁 鶏肉の利休焼き もやしのナムル	米 焼麩 片栗粉、サラダ油 ごま油	米みそ 鶏肉、白ごま	だいこん、なめこ もやし、にんじん、わかめ	菜飯の素 だし汁 みりん、しょうゆ 食塩、おろしにんにく
	午後おやつ	ブルーベリーヨーグルト 菓子	砂糖 きなこもち	ガゼリヨーグルト	ブルーベリージャム	
30 金	昼食	カレーライス スパサラダ もも缶	米、じゃがいも、サラダ油 マヨドレ、スパゲティ	豚肉 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、りんごジャム きゅうり、にんじん もも	カレールウ、おろしにんにく しょうゆ
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	ショートケーキ		りんごジュース	
31 土	昼食	しょうゆラーメン フルーツ	焼きそばめん、ごま油	豚肉	もやし、にら、にんじん、コーン みかん	しょうゆ、鶏ガラスープ系、食塩
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	菓子	牛乳	ゼリー	

☆ 午前おやつは、乳児クラスのみ提供になります。

☆ 天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。

組 氏名