



月	火	水	木	金	土
1 ごはん 魚の塩麴焼き ★切干と昆布の煮物 きゅうりスティック 味噌汁(キャベツ)	2 ごはん 手羽元カレー風味焼 レタスのりサラダ トマトスープ	3 飛魚そぼろごはん 高野と大豆の煮物 セロリじゃこ煮 トマト すまし汁	4 ごはん 豚肉と玉葱の甘酢炒め きゅうりのごま和え 味噌汁(ほうれん草)	5 ごはん 魚の野菜のつけ焼 キャベツ梅和え ★ちゃんぽん風 スープ	6 鶏そぼろごはん 味噌汁
炊き込みおこわ フキ煮物 お茶	ぜんざい 昆布 お茶	おからドーナツ 果物 牛乳	フキおにぎり 野菜煮物 お茶	ミルクくずもち いりこ お茶	ロールパン 昆布 お茶
8 きつねうどん バリバリこんにやく モロッコ煮物	9 ごはん アジの南蛮漬け もやしと春雨の ごま和え 味噌汁(切干)	10 ごはん 甘酢豆腐 切干ナムル すまし汁	11 ごはん 蒸し鶏 セロリのキンピラ じゃこスープ	12 ごはん ★飛魚かば焼き パリポリきゅうり 味噌汁(もやし)	13 鮭おにぎり 豚汁
★葱じゃこおにぎり 野菜煮物 お茶	梅が枝餅 するめ お茶	梅きゅうりのり巻き いりこ お茶	じゃがいもグリル焼 昆布 牛乳	きなこおはぎ するめ お茶	小丸パン いりこ お茶
15 ごはん 厚揚げステーキ トマトときゅうりの ごま酢あえ 飛魚団子の味噌汁	16 ごはん 焼鯖丸太焼き にらもやしソテー すまし汁	17 ごはん にら入りハンバーグ レタスとわかめの サラダ オニオンスープ	18 ★しらすの炊き込み ごはん ミニがんも煮物 セロリ中華和え 味噌汁(じゃが芋)	19 ごはん 飛魚ごま揚げ じゃが芋おかか和え すまし汁	20 焼きそば ワカメスープ
焼きのりおにぎり 野菜煮物 お茶	大豆いりこ お茶	青のりおにぎり 昆布 お茶	味噌スコーン するめ 牛乳	笹巻き いりこ お茶	おかかおにぎり 昆布 お茶
22 ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル 春雨中華スープ	23 ごはん 煮魚 ★大豆和風じゃこ トマト サラダ 味噌汁(なめこ)	24 ごはん 手羽元さっぱり煮 あらめ炒め煮 スティックきゅうり むらくも汁	25 ごはん 豚肉とじゃが芋の 酢味噌あえ きゅうり梅ごまあえ 味噌汁(高野)	26 ごはん 魚のさっぱり焼き 納豆和え すまし汁	27 梅キウウ海苔巻き 味噌汁
梅じゃこおにぎり 野菜煮物 お茶	おから団子 するめ お茶	じゃがもち磯辺風 いりこ お茶	あんこ巻き 昆布 お茶	青のりおにぎり するめ お茶	スティックパン いりこ お茶
29 ごはん 焼き魚 梅ぶしきゅうり じゃがバター味噌汁	30 ごはん ポークビーンズ 昆布と人参の煮物 味噌汁(小松菜)	<div data-bbox="656 1509 1371 1577" data-label="Section-Header"> <h2>野菜をおいしく食べて元気に過ごそう！！</h2> </div> <div data-bbox="656 1591 1371 1673" data-label="Text"> <p>《野菜が大好きになる工夫》 ☆だしをきかせて、味付けは薄味で。 ☆野菜がおいしい旬を食べよう。 ☆たまには星やハートなど型抜きをして楽しく！！ ☆苦手な野菜でも出し続けることが大事 ☆無理強いしない ☆調理法、味付けを変えてみる (炒める→揚げる・マヨネーズをつけるなど) ☆一緒に食べる人がおいしく食べる (ここが一番重要！！) ☆食べることができたらほめる。 ↓ 心地よい経験の繰り返しで食べられるようになる。</p> </div> <div data-bbox="1410 1509 1854 1687" data-label="Text"> <p>野菜は、特有の味や風味があるため、「おいしい」と感じるには、小さい頃から食べ慣れることが大切です。</p> </div>			
黒ゴマ団子 昆布 お茶	コッペパン するめ 牛乳				

都合により献立・材料を変更する場合があります。  
★印は新メニューです。

**子どものつばやき②(ばら組編)**  
春巻きが献立の日のことです。春巻きのおかわりをしたい時の一コマです。  
Aちゃん:「春巻きのおかわり、ちょうだい！！」  
大人:「ごめん、ないわ」  
Aちゃん:「じゃあ、のり巻き！！」  
大人:「?、のり巻き？」  
Bちゃん:「じゃあ、こいのぼりハンバーグ！！」  
大人:「?」  
なぜ、春巻きからこいのぼりハンバーグ?と謎めいた会話ですが、春巻きとのり巻きの言い間違いからの、先月1日に子どもの日献立でこいのぼりハンバーグとこいのぼりのり巻きをしたことを思い出したようで、全部が繋がったかわいなお話でした。

**子どものつばやき①(いちよう組編)**  
野菜が苦手なBちゃんとの会話です。  
大人:「汁の玉葱、好き？」  
Bちゃん:「キライ!!だって、目にしみるもん」  
大人:「ハハハハ」と笑いました。  
決して、生ではありません。(笑)玉ねぎは目にしみるもんだと知っているこの子もすごいですね！！大笑いのお話でした。

**野菜嫌い加工食品の食べすぎが原因かも！**  
甘味・塩味・旨味は人間が本能的に好む味です。加工食品は、この甘味・塩味・旨味を調和させたおいしい味になっています。早くから加工品の濃い味に慣れてしまうと、苦味や酸味を持つ野菜などを、おいしく食べられるようになる嗜好の発達を妨げることになります。この乳幼児期の味覚が発達する時期に、加工品をたくさん摂取するのは避けたいですね。

**【レタス海苔入りサラダ】**  
やみつきになるサラダです。簡単で野菜が苦手な子もモリモリ食べられる一品です。  
〈材料〉レタス(サニーレタス・サンチェなど)  
焼きのり、醤油、ゴマ油、ゴマ  
〈作り方〉①レタスはきれいに洗う。  
②レタスの水気をしっかり切っておく。  
③ボウルに②のレタスと焼きのりをちぎり、醤油、ゴマ油を回し入れ、ゴマを入れて混ぜてできあがり。