



# 給食メニュー

にじのおと

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	水	ごはん	鶏肉の照り焼き丼、なすと玉ねぎのみそ汁、キャベツとほうれん草の磯和え、りんご	牛乳、ツナパン
2	木	パン	ミルクスープ、白身魚のムニエル、野菜炒め、バナナ	牛乳、昆布おにぎり
3	金	ごはん	炊き込み寿司、そうめん汁、えびフライ、ウインナー、ブロッコリーのマヨネーズあえ、いちご	牛乳、牛乳フルーツ寒天
4	土	ごはん	親子丼、もやしと油揚げのみそ汁、キウイフルーツ	牛乳、チョコっとフレンチ
5	日			
6	月	ごはん	中華風コーンスープ、シュウマイ、春雨サラダ、オレンジ	牛乳、フルーツゼリー
7	火	ごはん	五目みそ汁、赤魚とごぼうの煮つけ、きゅうりの酢の物、洋なし缶	牛乳、さつまいもスティック
8	水	めん	じゃこごまおにぎり、温そうめん、みかん	牛乳、コーン蒸しパン
9	木	パン	きのこスープ、さけのコーンマヨ焼き、ゆで野菜、りんご	牛乳、簡単ピザ
10	金	ごはん	豚汁、鶏のから揚げ、ブロッコリーのミモザサラダ、バナナ	牛乳、ジャムサンド
11	土	ごはん	中華丼、わかめスープ、フルーツカクテル	牛乳、チーズラスク
12	日			
13	月	ごはん	じゃが芋ときぬさやのみそ汁、大豆の天ぷら、白菜のじゃこドレッシング、キウイフルーツ	牛乳、パウンドケーキ
14	火	ごはん	おかず汁、さばの塩焼き、きんぴらごぼう、バナナ	牛乳、ホットケーキ
15	水	ごはん	バターチキンカレー、きゅうりとコーンのサラダ、フルーチェ	牛乳、白玉ぜんざい
16	木	パン	白菜の豆乳スープ、ナゲット、パスタサラダ、オレンジ	牛乳、ごまみそ焼きおにぎり
17	金	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁、白身魚のきのこ煮、ほうれん草のサラダ、もも缶	牛乳、パイナップルゼリー
18	土	ごはん	みそ炒め丼、豆腐すまし汁、りんご	牛乳、バナナのフルーツサンド
19	日			
20	月	ごはん	白菜と油揚げのみそ汁、厚焼き卵、筑前煮、キウイフルーツ	牛乳、あげいも
21	火		〈春分の日〉	
22	水	めん	しょうゆラーメン、ミニ春巻き、杏仁豆腐	牛乳、ロールケーキ
23	木	パン	野菜スープ、肉団子の揚げ煮、マセドアンサラダ、パン缶	牛乳、お好み焼き
24	金	ごはん	玉ねぎとわかめのみそ汁、鮭の照り焼き、切干大根ともやしの炒め物、バナナ	牛乳、オレンジムース
25	土	ごはん	ハヤシライス、白菜とハムのサラダ、みかんヨーグルト	牛乳、ごまトースト
26	日			
27	月	ごはん	チンゲン菜ともやしのみそ汁、カレー肉じゃが、コロコロサラダ、りんご	牛乳、かぼちゃドーナツ
28	火	ごはん	小松菜と玉ねぎのみそ汁、さばのごま焼き、五目野菜のみそ煮、オレンジ	牛乳、豆腐団子
29	水	ごはん	かに豆腐汁、酢鶏、ほうれん草のナムル、バナナ	牛乳、チヂミ
30	木	パン	マカロニスープ、パンプキンオムレツ、キャベツのツナマヨネーズあえ、もも缶	牛乳、わかめおにぎり
31	金	ごはん	さつま汁、たらの磯辺焼き、きゅうりの華風サラダ、キウイフルーツ	牛乳、バナナスティックパン

## 楽しく食べるために

忙しい毎日の中で、子どものために食事を作ったり、食べさせることに疲れてしまうことがあると思いますが、「食」は子どもが元気に育つために欠かすことのできない大切なテーマです。少しでも、子どもと一緒に食事を楽しむために、乳幼児期に大切にすべきポイントを確認しましょう。

### ★食事を楽しむポイント

・食事の時におなかがすいていますか？

「おなかが減ればグー！と鳴る。」「思いっきり遊んだあとは、おなかがすく！」といったように、子ども自身が空腹を感じられるようになるのが理想です。毎日の生活の中で、早寝、早起きといった規則正しい生活リズムを作り、十分に遊び、1日3回の「いただきます。」「ごちそうさまでした。」でメリハリのある生活を送りましょう。

・食べ物のお話をよくしますか？

食べたいものを話し合ったり、食事の準備を一緒にしたり、本や遊びを通して食べ物のお話に関心していると、自然に食べ物に興味、関心を持てる子どもに育ちます。食の楽しさを言葉に伝え合いながら、みんなで食べることへの関心を高めましょう。

