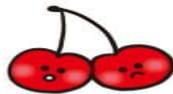


日	曜	1・2歳午前おやつ		昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
						エネルギー 100gあたり	タンパク質
1	火	牛乳	鉄塩せんべい	かきたまうどん ちくわの磯辺揚げ 即席漬け	牛乳 ポテト餅	543 Kcal 18 g	24.4 g
2	水	牛乳	カルシウム ウエハース	ごはん とり天 ごま酢和え みそ汁	牛乳 マカロニみたらし	603 Kcal 15 g	28.0 g
3	木	ミカンジュース	スティックチーズ	米粉パン ハンバーグ ポテトサラダ カレースープ	牛乳 とうもろこし せんべい	571 Kcal 22 g	21.9 g
4	金	牛乳	のりもの ビスケット	【お誕生日会】鮭ちらし 鶏肉の香味焼き じゃこサラダ マカロニスープ 果物	牛乳 パフェ	607 Kcal 22 g	24.3 g
7	月	牛乳	水族館ビスケット	栄養たっぷりそぼろ丼 ごまマヨネーズ和え 天の川スープ	七夕ゼリー せんべい	548 Kcal 18 g	22.5 g
8	火	牛乳	鉄塩せんべい	和風スパゲッティ 三色和え もやしスープ	牛乳 枝豆 らふく	559 Kcal 17 g	23 g
9	水	牛乳	カルシウム ウエハース	大豆入りドライカレー チーズサラダ 水菜スープ	フルーツヨーグルト クラッカー	556 Kcal 19 g	23.0 g
10	木	ミカンジュース	スティックチーズ	米粉パン 鶏肉のオレンジ焼き キャベツサラダ トマトスープ	牛乳 わかめおにぎり	550 Kcal 22 g	21.3 g
11	金	牛乳	のりもの ビスケット	ごはん かわいい蒲焼き インゲンのきんぴら みそ汁	牛乳 ホットドック	555 Kcal 19 g	24.5 g
12	土	牛乳	アスパラガス ビスケット	ジャージャー麺 野菜の甘酢漬け わかめスープ	牛乳 ツナ&コーンパン	547 Kcal 21 g	23.5 g
14	月	牛乳	水族館ビスケット	豚丼 切り干し大根のごま和え みそ汁	牛乳 スコーン	580 Kcal 17 g	22.4 g
15	火	牛乳	鉄塩せんべい	かきたまうどん ちくわの磯辺揚げ 即席漬け	牛乳 ポテト餅	533 Kcal 19 g	24.4 g
16	水	牛乳	カルシウム ウエハース	ごはん とり天 ごま酢和え みそ汁	牛乳 マカロニみたらし	603 Kcal 15 g	28.0 g
17	木	ミカンジュース	スティックチーズ	米粉パン ハンバーグ ポテトサラダ カレースープ	牛乳 とうもろこし せんべい	571 Kcal 22 g	21.9 g
18	金	牛乳	のりもの ビスケット	ごはん 鶏肉の香味焼き のり和え すまし汁	牛乳 パフェ	533 Kcal 23 g	22.1 g
19	土	牛乳	スティックチーズ	ピーマンの甘辛丼 ゆかり和え 中華風スープ 果物	牛乳 きなこサンド	545 Kcal 17 g	21.4 g
22	火	牛乳	鉄塩せんべい	和風スパゲッティ 三色和え もやしスープ	牛乳 そぼろおにぎり	560 Kcal 18 g	23.5 g
23	水	牛乳	カルシウム ウエハース	大豆入りドライカレー チーズサラダ 水菜スープ	フルーツヨーグルト クラッカー	556 Kcal 19 g	23.0 g
24	木	ミカンジュース	スティックチーズ	米粉パン 鶏肉のオレンジ焼き キャベツサラダ トマトスープ	牛乳 わかめおにぎり	550 Kcal 22 g	21.3 g
25	金	牛乳	のりもの ビスケット	ごはん かわいい蒲焼き インゲンのきんぴら みそ汁	牛乳 ホットドック	555 Kcal 19 g	24.5 g
26	土	牛乳	カルシウム ウエハース	ジャージャー麺 野菜の甘酢漬け わかめスープ	牛乳 ツナ&コーンパン	547 Kcal 21 g	23.5 g
28	月	牛乳	水族館ビスケット	栄養たっぷりそぼろ丼 ごまマヨネーズ和え ソーメン汁	カルピスマカン せんべい	552 Kcal 19 g	22.2 g
29	火	牛乳	鉄塩せんべい	冷やしきつねうどん ソーセージ揚げ スティックきゅうり トマト	麦茶 チーズおにぎり	582 Kcal 18 g	23.3 g
30	水	牛乳	カルシウム ウエハース	ごはん 焼き肉 もやしのナムル みそ汁	牛乳 ココアブレッド	504 Kcal 19 g	20.0 g
31	木	ミカンジュース	スティックチーズ	米粉パン タンドリーチキン マセドアンサラダ 豆乳スープ	フルーツポンチ ポップコーン	534 Kcal 21 g	20.5 g

子どもと一緒に 食べもののクイズ

Q 次のうち、さくらんぼの品種は？
①ナポレオン ②ペートーベン ③ガリレオ

A 正解は①。ヨーロッパ各国で栽培されてきた品種で、フランス皇帝として有名なナポレオンにちなんで名づけられたといわれています。



食材にふれる体験をしています

園ではとうもろこしの皮むきなど、食材にふれる体験を活動に取り入れています。食材の手ざわりや皮をむく楽しさなどを味わうことで、食への興味が高まり、食べる意欲にもつながります。



食のお悩み Q&A

よく噛まない

やわらかいものばかりを食べていると、噛む力が育ちません。根菜など歯ごたえがあり、噛むことで味わいが楽しめる食材を取り入れ、「噛むといい音がするね」「よく噛んだらおいしくなるね」などと声かけをしながら、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。よく噛むことで食べる喜びを感じられるといいですね。



日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
1	火	牛乳 ポテト ほうれん草 せんべい	鶏うどん 野菜と麩の煮物	牛乳 ポテト餅 鶏肉と野菜のスープ
2	水	牛乳 野菜入り ソフト せんべい	軟飯 とり天 ごま酢和え みそ汁	牛乳 マカロニみたらし わかめスープ
3	木	牛乳 サクサク ポーロ かぼちゃ	米粉パン ハンバーグ ポテトサラダ オニオンスープ	牛乳 とうもろこし ポテトスープ
4	金	牛乳 紫いも せんべい	【お誕生日会】鮭ちらし 鶏肉の照り焼き じゃこサラダ すまし汁 果物	牛乳 フルーツポンチ せんべい
7	月	牛乳 鉄分入り ソフト せんべい	栄養たっぷりそぼろ丼 ごま和え 天の川スープ	七夕ゼリー せんべい
8	火	牛乳 ポテト ほうれん草 せんべい	和風スパゲッティ 三色和え 人参スープ	牛乳 そぼろおにぎり 麩のスープ
9	水	牛乳 野菜入り ソフト せんべい	軟飯 野菜のクリーム煮 チーズサラダ 水菜スープ	牛乳 フルーツヨーグルト せんべい
10	木	牛乳 サクサク ポーロ かぼちゃ	米粉ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き キャベツサラダ トマトスープ	牛乳 わかめおにぎり みそ汁
11	金	牛乳 紫いも せんべい	軟飯 鮭の照り焼き 野菜ソテー みそ汁	牛乳 ホットドック 野菜スープ
12	土	牛乳 サクサク ポーロ かぼちゃ	わかめうどん 鶏肉と大根の煮物 果物	牛乳 ツナ&コーンパン 大根スープ
14	月	牛乳 紫いも せんべい	豚丼 チンゲン菜和え みそ汁	牛乳 スコーン わかめスープ
15	火	牛乳 ポテト ほうれん草 せんべい	鶏うどん 野菜と麩の煮物	牛乳 ポテト餅 鶏肉と野菜のスープ
16	水	牛乳 野菜入り ソフト せんべい	軟飯 とり天 ごま酢和え みそ汁	牛乳 マカロニみたらし わかめスープ
17	木	牛乳 サクサク ポーロ かぼちゃ	米粉パン ハンバーグ ポテトサラダ オニオンスープ	牛乳 とうもろこし ポテトスープ
18	金	牛乳 紫いも せんべい	軟飯 鶏肉の照り焼き のり和え すまし汁	牛乳 フルーツポンチ せんべい
19	土	牛乳 サクサク ポーロ かぼちゃ	ピーマンの甘辛丼 ゆかり和え 中華風スープ	牛乳 きなこサンド 豆乳スープ
22	火	牛乳 ポテト ほうれん草 せんべい	和風スパゲッティ 三色和え 人参スープ	牛乳 そぼろおにぎり 麩のスープ
23	水	牛乳 野菜入り ソフト せんべい	軟飯 野菜のクリーム煮 チーズサラダ 水菜スープ	牛乳 フルーツヨーグルト せんべい
24	木	牛乳 サクサク ポーロ かぼちゃ	米粉ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き キャベツサラダ トマトスープ	牛乳 わかめおにぎり みそ汁
25	金	牛乳 紫いも せんべい	軟飯 鮭の照り焼き 野菜ソテー みそ汁	牛乳 ホットドック 野菜スープ
26	土	牛乳 野菜入り ソフト せんべい	わかめうどん 鶏肉と大根の煮物 果物	牛乳 ツナ&コーンパン 大根スープ
28	月	牛乳 鉄分入り ソフト せんべい	栄養たっぷりそぼろ丼 ごま和え 天の川スープ	牛乳 カルピスマカン せんべい
29	火	牛乳 ポテト ほうれん草 せんべい	冷やしうどん スティックきゅうり トマト	牛乳 マカロニきな粉あえ ほうれん草スープ
30	水	牛乳 野菜入り ソフト せんべい	チャーハン おかか和え わかめスープ 果物	牛乳 たまごサンド 野菜スープ
31	木	牛乳 サクサク ポーロ かぼちゃ	米粉パン タンドリーチキン ポテトサラダ 豆乳スープ	牛乳 フルーツポンチ せんべい

食品の事故に注意

窒息しやすい食べもの

奥歯が生えそろわず、噛み砕く力や飲み込む力が充分ではない子どもは、窒息に注意が必要です。噛み砕く必要のある豆やナッツ類、丸ごとのミニトマトやぶどうなどで事故が起きています。

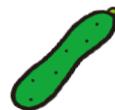


旬の食材



トマト

彩りがよく用途も幅広いため1年中出回っていますが、露地栽培のトマトは夏がおいしい季節です。購入する際は、皮に張りつつやがあり、ヘタが緑色でしっかりとっているものを選びましょう。



親子で食の体験を広げよう

一緒に食べる

一緒に食事をする時間は大切なコミュニケーションの時間です。楽しさを実感することで、食べる意欲につながり、規則正しい食生活や食事のマナーを身につける機会にもなります。毎日忙しいと食事の時間も慌ただしくなってしまうがちですが、少し肩の力を抜いて親子での楽しいひとときがつけるといいですね。



日	曜	午前食	午後食
1	火	鶏うどん 野菜と麩の煮物	じゃがいもがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
2	水	全がゆ 鶏肉の煮物 わかめだし煮 みそ汁	きな粉がゆ わかめスープ ミルク
3	木	米粉ロールパン豆乳浸し ハンバーグくずし煮 野菜のミルク煮 オニオンスープ	とうもろこしがゆ ポテトスープ ミルク
4	金	【お誕生日会】 鮭がゆ 鶏肉と野菜の炒め煮 野菜とじゃこのスープ煮 すまし汁	鮭うどん ミルク
7	月	全がゆ 栄養たっぷりそぼろ煮 野菜の柔らかか煮 天の川スープ	鶏がゆ みそ汁 ミルク
8	火	野菜うどん 三色煮 人参スープ	そぼろがゆ 麩のスープ ミルク
9	水	全がゆ 野菜のクリーム煮 野菜煮物 水菜スープ	キャベツがゆ みそ汁 ミルク
10	木	米粉ロールパン豆乳浸し 鶏肉と野菜の煮物 ツナ煮 トマトスープ	わかめがゆ みそ汁 ミルク
11	金	全がゆ 鮭のおろし人参煮 野菜ソテー みそ汁	パンがゆ スープ ミルク
12	土	わかめうどん 鶏肉と大根の煮物	ツナがゆ 大根スープ ミルク
14	月	そぼろがゆ チンゲン菜の煮浸し みそ汁	スコーン豆乳浸し わかめスープ ミルク
15	火	鶏うどん 野菜と麩の煮物	じゃがいもがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
16	水	全がゆ 鶏肉の煮物 わかめだし煮 みそ汁	きな粉がゆ わかめスープ ミルク
17	木	米粉ロールパン豆乳浸し ハンバーグくずし煮 野菜のミルク煮 オニオンスープ	とうもろこしがゆ ポテトスープ ミルク
18	金	全がゆ 鶏肉と野菜の炒め煮 のり煮 すまし汁	野菜うどん ミルク
19	土	そぼろがゆ みぞれだいこん 中華風スープ	きなこパンがゆ 豆乳スープ ミルク
22	火	野菜うどん 三色煮 人参スープ	そぼろがゆ 麩のスープ ミルク
23	水	全がゆ 野菜のクリーム煮 野菜煮物 水菜スープ	キャベツがゆ ミルク
24	木	米粉ロールパン豆乳浸し 鶏肉と野菜の煮物 ツナ煮 トマトスープ	わかめがゆ みそ汁 ミルク
25	金	全がゆ 鮭のおろし人参煮 野菜ソテー みそ汁	パンがゆ スープ ミルク
26	土	わかめうどん 鶏肉と大根の煮物	ツナがゆ 大根スープ ミルク
28	月	全がゆ 栄養たっぷりそぼろ煮 野菜の柔らかか煮 天の川スープ	鶏がゆ みそ汁 ミルク
29	火	人参うどん ポイルぎゅうり トマト	おかががゆ 小松菜スープ ミルク
30	水	全がゆ 野菜の味噌煮 野菜の柔らかか煮 みそ汁	ココアプレート豆乳浸し コンソメスープ ミルク
31	木	米粉ロールパン豆乳浸し 鶏肉のオニオンソース煮 ミルク煮 豆乳スープ	ポテトがゆ 人参スープ ミルク

食品の事故に注意

窒息しやすい食べもの

奥歯が生えそろわず、噛み砕く力や飲み込む力が充分ではない子どもは、窒息に注意が必要です。噛み砕く必要のある豆やナッツ類、丸ごとのミニトマトやぶどうなどで事故が起きています。



旬の食材

トマト

彩りがよく用途も幅広いため1年中出回っていますが、露地栽培のトマトは夏がおいしい季節です。購入する際は、皮に張りつつやがあり、ヘタが緑色でしっかりしているものを選びましょう。



親子で食の体験を広げよう

一緒に食べる

一緒に食事をする時間は大切なコミュニケーションの時間です。楽しさを実感することで、食べる意欲につながり、規則正しい食生活や食事のマナーを身につける機会にもなります。毎日忙しいと食事の時間も慌ただしくなってしまうがちですが、少し肩の力を抜いて親子での楽しいひとときがつけるといいですね。



日	曜	午前食	午後食
1	火	鶏うどん 野菜と麩の煮物	じゃがいもがゆ 鶏肉と野菜のスープ
2	水	全がゆ 鶏肉の煮物 わかめだし煮 みそ汁	きな粉がゆ わかめスープ
3	木	米粉パンがゆ 野菜のそぼろ煮 野菜のミルク煮 オニオンスープ	とうもろこしがゆ ポテトスープ
4	金	【お誕生日会】 鮭がゆ 鶏肉と野菜の炒め煮 野菜とじゃこ煮 すまし汁	鮭うどん
7	月	全がゆ 栄養たっぷりそぼろ煮 野菜の柔らか煮 天の川スープ	鶏がゆ みそ汁
8	火	野菜うどん 三色煮 人参スープ	そぼろがゆ 麩のスープ
9	水	全がゆ 野菜のクリーム煮 キャベツ煮 春雨スープ	キャベツがゆ みそ汁
10	木	米粉パンがゆ 鶏肉と野菜の煮物 ツナ煮 トマトスープ	わかめがゆ みそ汁
11	金	全がゆ 鮭のおろし人参煮 野菜の柔らか煮 みそ汁	米粉パンがゆ スープ
12	土	わかめうどん 鶏肉と大根の煮物	麩がゆ 大根スープ
14	月	そぼろがゆ チンゲン菜の煮浸し みそ汁	かぼちゃがゆ わかめスープ
15	火	鶏うどん 野菜と麩の煮物	じゃがいもがゆ 鶏肉と野菜のスープ
16	水	全がゆ 鶏肉の煮物 わかめだし煮 みそ汁	きな粉がゆ わかめスープ
17	木	米粉パンがゆ 野菜のそぼろ煮 野菜のミルク煮 オニオンスープ	とうもろこしがゆ ポテトスープ
18	金	全がゆ 鶏肉と野菜の炒め煮 のり煮 すまし汁	野菜うどん
19	土	そぼろがゆ みぞれだいこん 中華風スープ	きなこパンがゆ 豆乳スープ
22	火	野菜うどん 三色煮 人参スープ	そぼろがゆ 麩のスープ
23	水	全がゆ 野菜のミルク煮 キャベツ煮 春雨スープ	キャベツがゆ
24	木	米粉パンがゆ 鶏肉と野菜の煮物 ツナ煮 トマトスープ	わかめがゆ みそ汁
25	金	全がゆ 鮭のおろし人参煮 野菜の柔らか煮 みそ汁	米粉パンがゆ スープ
26	土	わかめうどん 鶏肉と大根の煮物	麩がゆ 大根スープ
28	月	全がゆ 栄養たっぷりそぼろ煮 野菜の柔らか煮 そうめんスープ	鶏がゆ みそ汁
29	火	人参うどん ポイルきゅうり トマト	おかかがゆ 小松菜スープ
30	水	全がゆ 野菜の味噌煮 野菜の柔らか煮 みそ汁	パンケーキミルク煮
31	木	米粉パンがゆ 鶏肉のオニオンソース煮 野菜のミルク煮 豆乳スープ	ポテトがゆ 人参スープ

食品の事故に注意

窒息しやすい食べもの

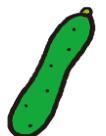
奥歯が生えそろわず、噛み砕く力や飲み込む力が充分ではない子どもは、窒息に注意が必要です。噛み砕く必要のある豆やナッツ類、丸ごとのミニトマトやぶどうなどで事故が起きています。



旬の食材

トマト

彩りがよく用途も幅広いため1年中出回っていますが、露地栽培のトマトは夏がおいしい季節です。購入する際は、皮に張りつつやがあり、ヘタが緑色でしっかりしているものを選びましょう。



親子で食の体験を広げよう

一緒に食べる

一緒に食事をする時間は大切なコミュニケーションの時間です。楽しさを実感することで、食べる意欲につながり、規則正しい食生活や食事のマナーを身につける機会にもなります。毎日忙しいと食事の時間も慌ただしくなってしまうがちですが、少し肩の力を抜いて親子での楽しいひとときがつかれるといいですね。

