



日	曜日	主食	昼食	15時おやつ	0・1, 2歳児追加(または専用)		
					10時おやつ	追加または専用	15時おやつ
1	月	麦ごはん	マーボー豆腐 すまし汁 果物	牛乳 手作りゼリー	牛乳 せんべい	(以上見と同じ)	牛乳 手作りゼリー
2	火	じゃこ御飯	豚肉の生姜焼き おからの煮物 みそ汁	ココアスキムミルク ミルクくずもち	牛乳 果物	(以上見と同じ)	牛乳 ミルクくずもち
3	水	ロールパン	南瓜コロッケ 春雨の中華和え 果物	麦茶 ワカメと若菜のおにぎり	牛乳 おかし	(以上見と同じ)	麦茶 ワカメと若菜のおにぎり
4	木	麦ごはん	魚のチーズパン 粉やき 胡瓜とちくわのごま和え かきたま汁(三つ葉)	いちごスキムミルク おからクッキー	牛乳 果物	(以上見と同じ)	牛乳 おからクッキー
5	金	白ごはん	夏野菜ドライカレー ポテトチップスサラダ 野菜ジュース	牛乳 手作りプリン	乳酸菌飲料 おかし	スクランブルエッグ	牛乳 手作りプリン
6	土		焼きそば 果物 牛乳	フルーツジュース おかし	牛乳	(以上見と同じ)	フルーツジュース おかし
8	月	麦ごはん	酢豚 おかか和え 果物	ココアスキムミルク コーンフレーククッキー	ヨーグルト	(以上見と同じ)	牛乳 コーンフレーククッキー
9	火	ふりかけごはん	魚の塩麹焼き 金平ごぼう みそ汁	野菜生活ジュース たい焼き	牛乳 果物	ウインナー	野菜生活ジュース たい焼き
10	水	ロールパン	カレーピーフン トマトのじゃこサラダ 牛乳	麦茶 鮭おにぎり	牛乳 おかし	卵焼き	麦茶 鮭おにぎり
12	金	白ごはん	鶏肉のマーメレード焼き キャベツのソテー 果物	牛乳 甘納豆の蒸しパン	乳酸菌飲料 おかし	(以上見と同じ)	牛乳 甘納豆の蒸しパン
13	土		卵サンド ヨーグルト くだもの	フルーツジュース おかし	牛乳	(以上見と同じ)	フルーツジュース おかし
15	月		ジャージャー麺 果物 牛乳	りんごジュース おかし	牛乳	(以上見と同じ)	りんごジュース おかし
16	火	枝豆しらす御飯	えびカツ 切り干し大根煮 すまし汁	ココアスキムミルク クラッカーサンド	牛乳 一口チーズ	(以上見と同じ)	牛乳 クラッカーサンド
17	水	ロールパン	マカロニグラタン 野菜サラダ 飲むヨーグルト	麦茶 ゆかりおにぎり	牛乳 おかし	(以上見と同じ)	麦茶 ゆかりおにぎり
18	木	麦ごはん	魚のみそマヨネーズやき なめ茸和え みそ汁	バナナスキムミルク 芋のてんぷら	牛乳 果物	(以上見と同じ)	牛乳 芋のてんぷら
19	金		三色丼 しゅうまい カルピスポンチ	牛乳 ババロア	乳酸菌飲料 おかし	(以上見と同じ)	牛乳 ババロア
20	土		スパゲティナポリタン 果物 牛乳	フルーツジュース おかし	牛乳	(以上見と同じ)	フルーツジュース おかし
22	月	麦ごはん	豚肉と茄子のみそ炒め えだまめ すまし汁 果物	フルーツ入りフルーチェ	牛乳 せんべい	卵豆腐	フルーツ入りフルーチェ
23	火	菜飯ご飯	かに玉あんかけ しそひじき和え 中華スープ	ココアスキムミルク きなこマカロニ	牛乳 果物	(以上見と同じ)	牛乳 きなこマカロニ
24	水		冷やし中華 じゃがいも金平 桃のヨーグルト	麦茶 雑穀米おにぎり	牛乳 おかし	(以上見と同じ)	麦茶 雑穀米おにぎり
25	木	麦ごはん	魚のみぞれ煮 磯和え みそ汁	コーヒースキムミルク ハムとチーズの蒸しパン	牛乳 果物	(以上見と同じ)	牛乳 ハムとチーズの蒸しパン
26	金	白ごはん	肉じゃが ごま酢和え 果物	牛乳 青りんごゼリー	乳酸菌飲料 おかし	(以上見と同じ)	牛乳 青りんごゼリー
27	土		カレーうどん 果物 牛乳	フルーツジュース ビスケット	牛乳	(以上見と同じ)	フルーツジュース ビスケット
29	月	麦ごはん	豆腐入り松風焼き ごまおかかあえ フワフワ卵スープ	ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 せんべい	(以上見と同じ)	ゼリー入りフルーツポンチ
30	火	わかめ御飯	魚の味噌煮 筑前煮 すまし汁	ココアスキムミルク パナナマフィン	牛乳 果物	(以上見と同じ)	牛乳 パナナマフィン
31	水	ロールパン	トンカツ 一口チーズ いんげんのソテー オレンジジュース	麦茶 塩おにぎり	牛乳 おかし	(以上見と同じ)	麦茶 塩おにぎり

～給食室からのお知らせ(こどもの食への関心を高める為の工夫)～

お手伝いが大好きな子ども達!でも忙しい夕食の準備の時に「お手伝いしたい!」と言われてもなかなか難しいですよ。そんな時は休日の昼間に野菜を洗ってもらったり、危なくない方法でお手伝いをしてもらうのはどうでしょうか?例えば「じゃが芋」の皮はアルミホイルを丸めておくと、少しずつ皮がむけてきます。玉ねぎの皮むきも手で出来る事の一つです。今度のお休みにどうですか?



食材を見る、ふれる機会をつくりましょう

子どもの食への関心を高めるには、食材を見る、ふれる機会をつくることも大切です。買い物と一緒にいき、売り場にはどんな食材が並んでいるのかを見てみましょう。買って来たあとで食材の形や手ざわり、香りを楽しむと、子どもの五感もはぐくまれます。

塩分のとりすぎに注意しましょう

熱中症予防には塩分の補給が必要だといわれますが、子どもの1日当たりの食塩摂取目標量は、6～11か月が1.5g、1～2歳が3g未満、3～5歳が3.5g未満と少量です。ふだんの食事は必要以上に味を濃くせず、塩分をとりすぎないように心がけましょう。