

※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者) 栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	赤	黄	緑			午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	赤	黄	緑
1	麦ごはん ちくわの磯辺焼き コンニャクのソテー 白菜甘酢あえ みそ汁 みかん		人参の蒸しケーキ ミルク	ちくわ 鶏ささみ 油あげ わかめ	米 麦 カルライナス じゃが芋	コンニャク 人参 コーン缶 小松菜 白菜 ネギ みかん	16	おべんとう会	キャロットサンド 固形ヨーグルト		白身魚 豚肉 わかめ 油あげ	米 麦 じゃが芋	サラダ菜 人参 ブロッコリー もやし なす ネギ いちご
2	麦ごはん レバーフライ 根菜煮物 ヨーグルトサラダ そうめん汁		チンピン ミルク	豚レバー 厚揚げ Pヨーグルト	米 麦 そうめん	サラダ菜 人参 大根 春菊 バナナ みかん ネギ	17	麦ごはん 揚げ魚のケチャップあん 人参シリシリー ゴマじゃが みそ汁 いちご	もずく入り ヒラヤーチー ミルク		白身魚 豚肉 わかめ 油あげ	米 麦 じゃが芋	サラダ菜 人参 ブロッコリー もやし なす ネギ いちご
3	大豆パワーごはん 鮭のもみじ焼き ほうれん草の卵とじ みそ汁 いちご		恵方巻 ミルク	大豆 鮭 ツナ缶 卵 わかめ	米 麦	人参 ほうれん草 コーン缶 大根 ネギ いちご (きゅうり) (レタス)	18	もずくどんぶり 大豆サラダ レタスのスープ りんご			もずく 豚ひき肉 大豆 ツナ缶 卵	米 麦	青ピーマン 赤ピーマン コーン缶 きゅうり 人参 レタス 玉ねぎ りんご
4	炊き込みごはん トマトサラダ ゆし豆腐 みかん		星たべよ バナナ ミルク	鶏もも肉 油揚げ ゆし豆腐	米 麦	人参 ネギ レタス きゅうり トマト コーン缶 みかん	20	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き パクチョイ炒め すまし汁 タンカン	ロッククッキー ミルク		豚肉 ツナ缶 カマボコ 豆腐	米 麦 カルライナス	パクチョイ 赤ピーマン 人参 しめじ 玉ねぎ しいたけ たけのこ タンカン
6	ハヤシライス 白菜おひたし チーズ わかめスープ いちご		ココア蒸しパン ミルク	鶏肉 チーズ わかめ	米 麦	玉ねぎ 人参 コーン缶 マッシュルーム GP 白菜 ネギ いちご	21	麦ごはん 豆腐団子の甘酢あん きんぴらごぼう ブロッコリー みそ汁 りんご	ミニマドレーヌ ミルク		豆腐 豚ひき肉 ちくわ わかめ	米 麦	玉ねぎ ごぼう 人参 こんにやく ニラ 枝豆 しめじ ブロッコリー
7	麦ごはん ししゃもの天ぷら 春雨の中華炒め トマト みそ汁 みかん		ミニぜんざい クラッカー ミルク	ししゃも 豚もも肉 わかめ 豆腐	米 麦 春雨	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん トマト えのきだけ みかん	22	あわごはん 沖縄風煮つけ ほうれん草の磯あえ みそ汁 タンカン	田芋パン ミルク		豚肉 厚揚げ 昆布 わかめ	米 麦 あわ	大根 しめじ 人参 ほうれん草 えのきだけ ネギ タンカン
8	麦ごはん 肉みそ豆腐 人参シリシリー スティックきゅうり もずくスープ りんご		きなこクッキー ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 鶏肉 卵 もずく	米 麦	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり たけのこ りんご	23	スパゲティミートソース 大豆サラダ レタスのスープ いちご	みそおにぎり ミルク		牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 ツナ缶 わかめ	米 麦	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト セロリ ピーマン きゅうり レタス
9	きつねうどん パンクンサラダ 枝豆 みかん		わかめおにぎり ミルク	油揚げ 豚肉	うどん じゃが芋	玉ねぎ 人参 長ネギ かぼちゃ 枝豆 みかん (レタス)	24	カレーピラフ 魚のから揚げ トマトサラダ 春雨スープ いちご	パースデーケーキ ミルク		鶏肉 赤魚 豚肉	米 麦	人参 マッシュルーム コーン缶 GP サラダ菜 トマト たけのこ いちご
10	麦ごはん 納豆 西京焼き ほうれん草のナムル みそ汁 いちご		バナナケーキ ミルク	納豆 白身魚 豆腐 わかめ	米 麦 カルライナス	人参 ほうれん草 もやし 人参 コーン缶 大根 いちご	25	チキンカレー きゅうりの中華風 わかめスープ みかん	ふかし芋 ミルク		鶏肉 わかめ	米 麦 じゃが芋 麩	人参 玉ねぎ コーン缶 GP ピーマン トマト缶 きゅうり みかん
13	チキンカレー きゅうりとしらすの酢物 すまし汁 みかん		人参クラッカー ミルク	鶏肉 わかめ しらす干	米 麦 カルライナス 麩	人参 玉ねぎ コーン缶 GP 人参 きゅうり えのきだけ たけのこ	27	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの五目煮 温サラダ みそ汁 タンカン	ゴマ風味焼き菓子 ミルク		鶏肉 ちくわ わかめ 油あげ	米 麦	人参 こんにやく ニラ コーン缶 キャベツ ブロッコリー 大根 タンカン しいたけ
14	麦ごはん 豆腐のかき揚げ ひじきの五目煮 トマト みそ汁 りんご		チョコチップスコーン ミルク	豆腐 ちくわ ひじき 豚肉	米 麦	赤ピーマン 長ネギ しいたけ 人参 コンニャク トマト 大根 りんご	28	鶏のあんかけ弁 きゅうりの中華風 みそ汁 みかん	ヨーグルト入り クックパン ミルク		鶏肉 油揚げ わかめ	米 麦	玉ねぎ 人参 ネギ きゅうり 白菜 みかん
15	ロールパン マカロニサラダ ウィンナー ほうれん草のソテー ホワイトシチュー タンカン		しらすおにぎり ミルク	ベーコン 鶏肉 ウィンナー	ロールパン マカロニ じゃが芋	人参 りんご かぼちゃ きゅうり ほうれん草 コーン缶 キャベツ 玉ねぎ							

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。  
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。  
★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。

平成29年 2月号

(作成者) 栄養士 野原正子

♪♪ 「食」のおしゃべりをたくさんしましょう! ... 「食」をテーマとした会話の大切さ ♪♪

毎日の食卓は、「食育」の絶好の機会です。子どもと一緒に自然豊かな日本ならではの四季折々の食材に注目しながら、健康的な食生活を楽しみましょう。

1 五感を使って楽しく学びましょう

◎じっくりみてみよう! ◎においをかいでみよう! ◎皮をむいて食べてみよう!

どんな色? どんな形?  
赤? オレンジ色?

どんなにおい?  
いいにおい! おいしそうなおい!

皮をむいたら、また皮がでてきたね。  
上手にむけるかな...

◎旬の食材を子どもと一緒に観察してみましょう!

春・夏・秋・冬... 寒いときのお野菜は?

いただきます! 噛んだら汁がいっぱいできた  
甘い? すっぱい?

2 楽しい食卓で食への感心を高めましょう

食べることは人間の本能で、誰にとっても楽しいことであり、満腹感は幸福につながるものです。家庭で作った食事に限らず、どんな食事でも「おいしいね。」「甘いね。」「お腹いっぱいになったね。」と声をかけ合いながら、楽しく食事をしましょう。

「食」をテーマにして家族で話をする

このトマト おじいちゃんの畑でとれたのよ。

興味・関心がわく

食べる意欲がアップ

すっぱいけど 食べれたよ... すごい!

食べてみようかな...

ほうれん草もあるよ!

3 食を楽しむ子どもに育てましょう

食べる意欲が増すことで、自らすすんで食べられない食べ物に挑戦することができるため、成長に必要な栄養をしっかりとることができます。また、好きなものが増えることで食事を楽しむ喜びを味わうことができます。

みんなで食べるとおいしいね! 楽しいね!

挑戦してみよう → おいしい! → 食事が楽しい!

(参照) わんぱく給食通信

子どもの将来にわたる健康、幸せのために、毎日の食事を家族みんなで楽しみましょう。