



# たんぽぽ・にじ・そら組 献立表

はなさき仙北 神代こども園

【目標】 【「いただきます」「ごちそうさま」あいさつは心をこめて】

予定献立ですので流通状況や入荷状況により内容が変更になる場合があります。

| 曜   | 月                                                                                          | 火                                                                                         | 水                                                                                            | 木                                                   | 金                                                              | 土                                                                     |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 日   | 1                                                                                          | 2                                                                                         | 3                                                                                            | 4                                                   | 5                                                              | 6                                                                     |
| 昼食  | さば西京味噌焼き<br>ビーフンソテー<br>三色野菜のナムル<br>もずくのスープ                                                 | たけのこごはん<br>鯉のぼりのコーンハンバーグ<br>ブロッコリーおかか和え<br>こどもの日デザート<br>ほうれん草えのきのすまし汁                     | 憲法記念日<br> | ミニ肉まん<br>牛乳                                         | オレンジ<br>牛乳                                                     |                                                                       |
| おやつ |                                                                                            |                                                                                           |                                                                                              |                                                     |                                                                |                                                                       |
| 日   | 5                                                                                          | 6                                                                                         | 7                                                                                            | 8                                                   | 9                                                              | 10                                                                    |
| 昼食  | こどもの日<br> | 振替休日<br> | ポークカレーライス<br>かぼちゃグラタン<br>大根サラダ<br>青りんごゼリー                                                    | 鮭のみそマヨ焼き<br>厚揚げと根菜のそぼろ煮<br>アスパラおかか和え<br>くだもの<br>八杯汁 | ミックスフライ<br>小松菜のナムル<br>かぼちゃの甘煮<br>くだもの<br>豆腐と玉ねぎの味噌汁            | たけのこと豚肉のみそ炒め<br>棒餃子<br>茹でブロッコリーとトマト<br>じゃがいもとベーコンのスープ                 |
| おやつ |                                                                                            |                                                                                           | バナナスティックケーキ<br>牛乳                                                                            | 型抜きチーズストロベリー<br>牛乳                                  | こめ棒くん<br>牛乳                                                    | ミニたい焼き<br>牛乳                                                          |
| 日   | 12                                                                                         | 13                                                                                        | 14                                                                                           | 15                                                  | 16                                                             | 17                                                                    |
| 昼食  | メバルの雑穀煮<br>じゃがいもと昆布の金平<br>カリフラワーのサラダ<br>キャベツとしめじの味噌汁                                       | あったかなめこそうめん<br>魚肉ソーセージのカレー天ぷら<br>キャベツしお昆布和え<br>くだもの                                       | さんまのかば焼き<br>ちくわとピーマンの金平<br>茹でブロッコリーとトマト<br>玉ねぎと大根の味噌汁                                        | 鶏スティック煮<br>切干大根のソース炒め<br>ポテトサラダ<br>ワカメスープ           | アスパラ肉巻き<br>マカロニナポリタン<br>ほうれん草のツナ和え<br>くだもの<br>里芋と揚げの味噌汁        | 赤魚甘みそ焼き<br>ブロッコリーとウインナーのスタミナ炒め<br>きゅうりと大根のナムル<br>くだもの<br>ほうれん草と豆腐の味噌汁 |
| おやつ | リンゴジャムサンド<br>牛乳                                                                            | ピザトースト<br>牛乳                                                                              | スイートポテト<br>牛乳                                                                                | つぶせんべい<br>牛乳                                        | カルシウムミルクラスク<br>牛乳                                              | ぱりんこ<br>牛乳                                                            |
| 日   | 19                                                                                         | 20                                                                                        | 21                                                                                           | 22                                                  | 23                                                             | 24                                                                    |
| 昼食  | カレーのねぎ味噌焼き<br>揚げごぼうのごま和え<br>春雨サラダ<br>くだもの<br>キャベツと竹の子の中華スープ                                | お好み焼き風たまご焼き<br>たけのこ甘辛おかか炒め<br>じゃこと海藻大根サラダ<br>里芋とえのき揚げの味噌汁                                 | 照焼きチキン<br>ほうれん草のり和え<br>じゃがいもそぼろ炒め<br>千切り野菜スープ                                                | ナン<br>キッズキーマカレー<br>チキンナゲット<br>グリーンサラダ<br>ソーダゼリー     | ホッケのみりん焼き<br>ひじきの五品目サラダ<br>キャベツのペペロンチーノ<br>くだもの<br>厚揚げと玉ねぎの味噌汁 | 鶏ロール焼き<br>茹でブロッコリー<br>もやしと揚げの和え物<br>星ポテト<br>キャベツとえのきのスープ              |
| おやつ | ぼたぼた焼<br>牛乳                                                                                | クリームパン<br>牛乳                                                                              | ミニいなり寿司<br>牛乳                                                                                | バナナ<br>牛乳                                           | ザラメせんべい<br>牛乳                                                  | 英字ビスケット<br>牛乳                                                         |
| 日   | 26                                                                                         | 27                                                                                        | 28                                                                                           | 29                                                  | 30                                                             | 31                                                                    |
| 昼食  | マーボーたまご<br>ポテトチーズ焼き<br>人参サラダ<br>くだもの<br>くずし豆腐の中華スープ                                        | さんまオレンジ煮<br>ウインナーケチャップソテー<br>ゆでアスパラ<br>鶏入りけんちん汁                                           | 豚肉生姜焼き<br>刻みやさいとトマト<br>かぼちゃチーズ焼き<br>春雨中華スープ                                                  | あじの香味揚げ<br>切干大根の炒り煮<br>ゴボウサラダ<br>くだもの<br>板麩と玉ねぎの味噌汁 | もやしとコーンのみそラーメン<br>プリプリえび揚げきょうざ<br>ほうれん草おかか和え<br>くだもの           | ポークハムカツ<br>れんこんの金平<br>アスパラごま味噌和え<br>ウインナー入り野菜スープ                      |
| おやつ | ソフトゼリー                                                                                     | メイプルかりんとう<br>牛乳                                                                           | ミニ肉まん<br>牛乳                                                                                  | チーズスティックパイ<br>牛乳                                    | ヤクルト元気ヨーグルト                                                    | 豆乳ラスク<br>牛乳                                                           |



## 食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれる量で、「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。これは筋肉になるよ」などと、効能を教えてあげてもよいでしょう。



## 子どもの日のお祝い

園庭で鯉のぼりが悠々と泳いでいます。こどもの日に欠かせない柏餅ですが、柏(かしわ)の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。これからこのような行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいですね。

