



食事は食べきれない量で無理をさせないよう工夫しよう

幼児の場合うまく咀嚼できなかつたり、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。

最初は食べきれない量で「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。



赤・黄・緑に分けてバランスのよい食事を

三色食品群を参考に、1食につき各食品群から2種類以上選ぶようにして1日で30品目を食べるように心がけましょう。

- ◆赤色群…主に主菜。たんぱく質（体をつくる）⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…主に主食。糖質・脂質（エネルギー源）⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…主に副菜。ミネラル・ビタミン（体の調子を整える）

⇒野菜、果物、きのこ類など



☆気になるレシピがありましたら、厨房職員、クラス担任までお知らせください。

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。



日	kcal	主 食		副 食		デザート	飲み物
		メニュー	材 料	メニュー	材 料		
1 (金) 20 (水)	501	マーボー丼	米、木綿豆腐、豚ミンチ 高野豆腐、玉ねぎ、酒 キャノーラ油、にんにく 生姜、テンメシジャン 濃口醤油、小ネギ	春雨サラダ 中華風スープ	春雨、胡瓜、人参、カニカマ、コーン、米酢 三温糖、薄口醤油、ごま油、白ごま カットわかめ、もやし、人参、えのき 中華だし、薄口醤油、チンゲン菜	鉄 ヨーグルト	牛 乳
7 (木) 19 (火)	479	ごはん		鶏のゴマ味噌焼き ポテトサラダ けんちん汁	鶏肉、合わせ味噌、三温糖、酒、濃口醤油 白ごま じゃが芋、胡瓜、人参、ロースハム、チーズ コーン、マヨネーズ 厚揚げ、大根、人参、こんにゃく、えのき かつお節、濃口醤油、小松菜	オレンジ	牛 乳
8 (金) 21 (木)	498	肉うどん	うどん(乾)、牛肉、人参 高野豆腐、玉ねぎ、干椎茸 かつお節、出し昆布、酒 濃口醤油、薄口醤油、塩 みりん、三温糖、小ネギ	ひじきサラダ 焼きポテト	干ひじき、薄口醤油、カニカマ、胡瓜、人参 コーン、チーズ、米酢、三温糖、濃口醤油 ごま油、白ごま フライドポテト	バナナ	牛 乳
11 (月) 22 (金)	518	ごはん 付) ふりかけ		鮭のみりん焼き 南瓜サラダ ぶた汁	鮭、濃口醤油、酒、みりん、三温糖、白ごま 南瓜、胡瓜、人参、コーン、レーズン、チーズ マヨネーズ 木綿豆腐、白菜、人参、もやし、えのき 豚肉、こんにゃく、合わせ味噌、小松菜	オレンジ	牛 乳
12 (火) 25 (月)	532	ごはん		豆腐ナゲット スパゲティサラダ カレースープ	鶏ミンチ、木綿豆腐、高野豆腐、玉ねぎ、卵 人参、パン粉、塩、コショウ、油、ケチャップ ツナ缶、サラスパ、胡瓜、人参、コーン、米酢 三温糖、濃口醤油、白ごま、ごま油、にんにく キャベツ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、えのき ウインナー、カレールウ、コンソメ、小ネギ	バナナ	牛 乳
13 (水) 26 (火)	496	食パン 付) フルーベリージャム		照り焼きハンバーグ 人参サラダ ミネストローネ	牛・鶏ミンチ、木綿豆腐、高野豆腐、玉ねぎ 人参、パン粉、塩、コショウ、酒、コショウ 濃口醤油、三温糖、みりん 人参、胡瓜、レーズン、コーン、ミカン缶 米酢、三温糖、薄口醤油、キャノーラ油、白ごま トマト、キャベツ、ウインナー、じゃが芋、醤油 玉ねぎ、人参、えのき、パセリ、鶏ガラの茶	オレンジ	牛 乳
14 (木) 27 (水)	526	ミートスパ		さつま芋サラダ 豆腐スープ	さつま芋、胡瓜、人参、コーン、ロースハム レーズン、チーズ、マヨネーズ 木綿豆腐、大根、キャベツ、えのき、小ネギ コンソメ、薄口醤油	バナナ	牛 乳
15 (金) 28 (木)	458	きつねごはん		魚の竜田揚げ ゴマ酢和え かしわ汁	白身魚、濃口醤油、酒、三温糖、にんにく 生姜、片栗粉、キャノーラ油 ちくわ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン 米酢、三温糖、薄口醤油、白ごま 鶏肉、木綿豆腐、えのき、玉ねぎ、もやし 合わせ味噌、出し昆布、小ネギ	オレンジ	牛 乳
18 (月) 29 (金)	496	食パン 付) フルーベリージャム		鶏のバーベキュー焼き ツナじゃが 豆乳スープ	鶏肉、ケチャップ、ソース、はちみつ、酒 みりん、三温糖 じゃが芋、人参、玉ねぎ、コーン、ツナ缶 グリーンピース、濃口醤油、酒、三温糖 キャベツ、玉ねぎ、人参、えのき、ウインナー 豆乳、カレー缶、コンソメ、薄口醤油、パセリ	バナナ	牛 乳

