

# 移行食献立

日曜	献立	主食	おやつ	
1日				
2月				
3火				
4水	肉じゃが, みそ汁, バナナ	ごはん	ゼリー	お茶
5木	チャーハン風まぜご飯, スープ, オレンジ	ごはん	あげうどん	お茶
6金	すき煮, みそ汁, バナナ	ごはん	焼きジャガ	お茶
7土	ハヤシライス, オレンジ	ごはん	-	-
8日				
9月				
10火	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりご飯, オレンジ	ごはん	ゼリー	お茶
11水	鶏肉のトマト煮, スープ	ごはん	あげうどん	お茶
12木	鶏肉とお芋の煮物, 納豆, みそ汁, バナナ	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
13金	お弁当の日		スティックパン	果汁
14土	きつねうどん, りんご	めん		
15日				
16月	鶏肉と野菜のクリーム煮, りんごサラダ, 菜めし	ごはん	ホットケーキ	お茶
17火	ちゃんこ鍋, オレンジ	ごはん	あげうどん	お茶
18水	ミートボールのトマト煮, キャベツとみかんのサラダ, スープ	ごはん	ゼリー	お茶
19木	ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
20金	親子煮, ゆかり和え, すまし汁	ごはん	ふかし芋	お茶
21土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん		
22日				
23月	すき焼き風煮, みかんときゅうりの和え物	ごはん	ディナーロール	お茶
24火	カレーライス, キャベツときゅうりのサラダ	ごはん	りんご	お茶
25水	豆腐のそぼろ煮, 人参サラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	バナナ	お茶
26木	おでん, 小松菜のサラダ, ゆかりごはん	ごはん	ゼリー	お茶
27金	ミートボールのコーンクリーム煮, ミニトマト, わかめご飯, 一口ゼリー	ごはん	バナナケーキ	お茶
28土	親子うどん, りんご	めん		
29日				
30月	ドライカレー風, キャベツときゅうりのサラダ, ミニトマト, スープ	ごはん	あげうどん	お茶
31火	ツナポテト, みそ汁, オレンジ	ごはん	ピンキーパン	お茶

## ちよこっとメモ

### 『薄味を心がけましょう!』

濃い味付けは塩分のとりすぎにつながるほか、子どもの味覚の発達を妨げる要因にもなります。幼いうちから濃い味に慣れてしまうと、素材そのものの味がわからなくなってしまいます。

冬は野菜の甘味が強くなり、素材のおいしさがより楽しめる季節です。素材の味を生かした薄味を心がけ、子どもの味覚を広げましょう。

## 新メニュー

### りっちゃんのサラダ

りっちゃんのサラダは学校給食メニューです。国語の教科書に掲載されているサラダを再現したものだそうです。どんな内容かは小学校にあがってからの楽しみ!

?