

移行食献立

日 曜	献 立	主食	おやつ
1 日			
2 月	あんかけうどん、にんじんとコーンのサラダ、バナナ	めん	りんご
3 火	ひじきの炒り煮、納豆、みそ汁	ごはん	バナナ
4 水	じゃが芋のグラタン風、キャベツのスープ、ゆかりごはん	ごはん	焼じゃが
5 木	三色ごはん、ほうれん草の磯和え、すまし汁	ごはん	ジャムサンド
6 金	カレーライス、キャベツときゅうりのサラダ、ひとくちゼリー	ごはん	わかめうどん
7 土	親子うどん、オレンジ	めん	
8 日			
9 月	鶏肉のトマト煮、キャベツとコーンのサラダ	ごはん	マヨチー蒸しパン
10 火	肉じゃが、みそ汁、オレンジ	ごはん	うどん
11 水	ツナポテト、小松菜のサラダ、スープ	ごはん	ジャムサンド
12 木	豚肉と野菜の中華風、みそ汁、バナナ	ごはん	ピンキーパン
13 金	野菜のそぼろ煮、みそ汁	ごはん	りんご・ゼリー
14 土	肉うどん、オレンジ	めん	
15 日			
16 月	トマトピラフ風まぜごはん、フレンチサラダ、スープ	ごはん	バナナ
17 火	お弁当の日		
18 水	親子煮、ゆかり和え、すまし汁	ごはん	ふかし芋
19 木	豚肉と野菜の炒め煮、納豆、みそ汁	ごはん	ジャムサンド
20 金	豆腐の肉みそがけ、スープ、バナナ	ごはん	ホットケーキ
21 土	ハヤシライス、オレンジ	ごはん	
22 日			
23 月	鶏肉と野菜のうま煮、ミニトマト、みそ汁	ごはん	マスカルポーネパン
24 火	じゃがいものそぼろ煮、ブロッコリーとコーンのサラダ、納豆、みそ汁	ごはん	バナナ・ゼリー
25 水	ひじきご飯、ツナポテト、みそ汁	ごはん	コッペパンサンド
26 木	ピラフ風まぜごはん、小松菜のサラダ、オレンジ	ごはん	ジャムサンド
27 金	ツナと野菜のトマト風味、にんじんサラダ、みそ汁、ひとくちゼリー	ごはん	ゼリーフルーツのせ
28 土	きつねうどん、バナナ	めん	
29 日			
30 月	骨太ご飯、ポテトサラダ、みそ汁、オレンジ	ごはん	バナナ

ちよこっとメモ

食事のあいさつを習慣に

食べる前の「いただきます」、食べたあとの「ごちそうさま」は食事のマナーの基本です。「いただきます」には動植物の命をいただくという意味とともに、食事ができるまでにかかわった人への感謝が込められています。「ごちそうさま」は、食材を作り、運び、買い集めるために走り回った人への感謝の気持ちを表しています。食事のあいさつを習慣にしましょう。

食育クイズ！

おいしいだしのもとになるのは、次のうちどれ？



①ひじき ②ちりめんじゃこ ③かつお節

正解は③。 かつお節は、カツオの身を加熱して乾燥させた保存食品です。沸騰した湯に入れると、おいしいだしがとれます。みそ汁など香りが引き立つ料理に向いています。保育園では子どもたちが大好きな納豆にもかつお節がはいっているんですよ♪