



	おひるのこんだて	3じのおやつ	10じのおやつ		おひるのこんだて	3じのおやつ	10じのおやつ
1 (水)	豚丼 きく→180mlパック牛乳 ごぼうサラダ バナナ	ぎゅういゆう (きく→おみそ茶) * あんこチーズケーキ	小魚せんべい	15 (水)	昆布ごぼん かきたまちゃんぽん 大根と天ぷら煮、りんご	ぎゅういゆう * いなりずし	クラッカー
2 (木)	ごぼん 鱈のパン粉焼き(鱈魚) 卵炒め かぶのおみそ汁	ぎゅういゆう * カレー風味いも天	ごまスティック	16 (木)	おにさまランチ	クロレラ(牛乳) おつまみりんご クッキー	せんべい
3 (金)	食パン コーンシチュー じゃこサラダ みかん	むぎ茶 チーズ きらず揚げ(かりん粉)	マンナビスケット	17 (金)	ごぼん 厚あげと糸こんにゃく煮 タンツォーサーモン 酢のもの	ぎゅういゆう * さつま芋茶巾	双ホーロ
4 (土)	ごぼん 鶏すき焼き ポテトサラダ クロレラ(ヨーグルト)	むぎ茶 野菜クラッカー	りんご	18 (土)	親子丼 じゃが芋のクリーム煮、ぶどうゼリー	むぎ茶 ベビードーナツ	りんご
6 (月)	ゆかりごぼん けんちんうどん 高野豆腐のミルク焼き オレンジ	ぎゅういゆう * マッシュポテト (フレンチトースト)	ベジタブル スティック	20 (月)	ごぼん 豚肉と大根のみそ煮 スイートポテトサラダ バナナ	ぎゅういゆう レアチーズ せんべい	ベジタブル スティック
7 (火)	ごぼん 魚のお茶づけ風 じゃが芋のそぼろ煮、りんご	ぎゅういゆう * おにのみ焼き	橋チーズ	21 (火)	ごぼん ドライカレー きく→180ml牛乳パック グリーンサラダ オレンジ	ぎゅういゆう (きく→おみそ茶) * プリン・アラ・モト	小魚せんべい
8 (水)	ごぼん 温かい野菜あんかけ ささ身のごまあえ 豚汁	ぎゅういゆう ハムロールパン (メロンパン)	ベビードーナツ	22 (水)	芋ごぼん 白身魚の袖子焼き ビーフンのごまあえ けんちん汁	ぎゅういゆう * かぼちパイ	ウェハース
9 (木)	ごぼん チキンチキンごぼん カリフラワーサラダ 豆乳のスーフ	ぎゅういゆう * りんごパイ バナナ	せんべい	23 (木)	ごぼん 豚肉のみそれ焼き スパゲティサラダ 納豆汁	ぎゅういゆう * 焼きそばパン	ビスケット
10 (金)	ごぼん えび入り野菜炒め(肉野菜炒め) 納豆あえ 煮たまご	ぎゅういゆう * 肉まん	サブレ	24 (金)	ごぼん れんこんと大根煮 (ほうれん草のおみそあえ 中華たまごスーフ)	ぎゅういゆう りんご ウェハース	焼きニホパン
11 (土)	ごぼん みそうどん つゆ(昆布) 白あえ かぼちのいとこ煮	むぎ茶 ミニボーロパン チーズ	りんご	25 (土)	ごぼん ビーフシチュー かぶの即席漬け フォンゼリー	むぎ茶 クッキー チーズ	りんご
13 (月)	ごぼん 根菜ポトフ ひじきとベーコン炒め煮、フライドポテト	むぎ茶 ヨーグルト せんべい	フィンランジェ	27 (月)	ごぼん まぐろとさつま芋の揚げ煮 ブロッコリーのしらすあえ かきたま汁	むぎ茶 * ゆづチーズおにぎり	せんべい
14 (火)	ごぼん 焼き鱈のトマトソースかけ(白身魚) のりあえ 春雨スーフ	ぎゅういゆう * フルーツあえ	メロンパン	28 (火)	ごぼん 筑前煮 牛肉と玉葱のマリネ おみそ汁	むぎ茶 おおしほーパーティー	バナナ



子どものころに身についた食習慣を大人になって改めるのは簡単なことではありません。
ご家庭でもできることから「食育」に取り組んでみませんか？

家族みんなで食卓を囲む

食事のマナーやコミュニケーション能力を育みます。

さまざまな味を経験させる

味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

朝ごはんを食べる習慣をつける

1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

家庭菜園などで農業を体験する機会をつくる

食べものや自然の恵み、

一緒に食事の支度をやる

買い物に行き、食材を見たり、皮むきや食器並べなど、体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。

生産者への感謝の心を育みます。

