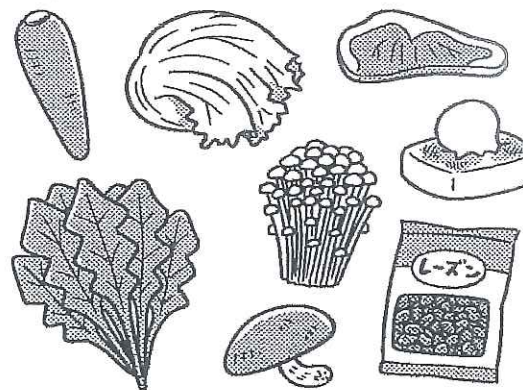


ひ	ようび	3さいみまん		ぎゅうじょく				おやつ
		みまんじおやつ	しゅじょく	からだをつくる(あか)	ちからのもと(あ)	ちようしをどとのえる(みどり)	ないよう	
1	もく	ぎゅうじょく まがりせんべい	ごはん	ぎょうざ きりぼしだいこん にらたましる トマト	ぎょうざ たまご かつおぶし	とうふ こんぶ ベーコン	かたくりこ にんじん たまねぎ ねぎ トマト	フルーツポンチ
2	きん	ぎゅうじょく バナナ	ごはん	さかなのいそべあげ キャベツとカニカマのあえもの トマト いなかにじる	たら カニカマ とりにく	たまご あおのり	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	ココアミルク かたぬきチーズ
3	と		パン	パン ぎゅうじょく フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうじょく まんがソーセージ		フルーツ	おちゃ おかし
4	にち							
5	げつ	ぎゅうじょく ビスコ	ごはん	ピーンズカレー スティックきゅうり フルーツサラダ	ぶたにく ヨーグルト	だいす	じゃがいも たまねぎ みかんかん パインかん	ミルク クラッカー あじつけこざかな
6	か	ぎゅうじょく オレンジ	パン	ミートスパゲティ わかめスープ ブロッコリー	ぶたひきにく こなチーズ	わかめ	にんじん たまねぎ ピーマン ブロッコリー	ぎゅうじょく ぶのラスク
7	すい	ぎゅうじょく マリー	ごはん	コーンとだいすのメンチカツ ひじきに トマト みそしる	コーンとだいすのメンチカツ ひじき ちくわ うすあげ にぼし		にんじん キャベツ トマト	ミルク クリームコロン
8	もく	ぎゅうじょく えびせんべい	ごはん	ツナポテトエッグ トマト スティックきゅうり ワンタンスープ	たまご ぶたにく	ツナ	じゃがいも ワンタン	ミルク バナナ
9	きん	ぎゅうじょく カルシウムあられ	ごはん	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ ブロッコリー	とうふ わかめ	ぶたひきにく ハム	かたくりこ はるさめ こまあぶら	ミルク ゼリー
10	と		パン	パン ぎゅうじょく フルーツ ソーセージ	ぎゅうじょく ソーセージ		フルーツ	おちゃ おかし
11	にち							
12	げつ	ぎゅうじょく カルシウムほんせん	ごはん	やきそば じゃがいものきんぴら みそしる スモールパイン	さけ にぼし		にんじん だいこん いんげん しめじ スモールパイン ねぎ	ヨーグルト ジョイ どうぶつビスケット
13	か	ぎゅうじょく フレンチパイ	ごはん	あつやきたまご かぼちゃにも ブロッコリー みそしる	たまご さくらえび にぼし	しらす うすあげ にぼし	かぼちゃ にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ きぬさや	ミルク まるぼうろ
14	すい	ぎゅうじょく バナナ	ごはん	いりとうふ スティックきゅうり トマト スープ	とうふ たまご	とりひきにく	じゃがいも グリーンピース たまねぎ コーン	ぎゅうじょく ポパイケーキ
15	もく	ぎゅうじょく しろいふうせん	パン	やさいラーメン ポイルワインナー しらすあえ	ぶたにく しらす	ウインナー	ちゅうかめん キャベツ たまご にんじん ほうれんそう	ココアミルク アンパンマンあげせん
16	きん	ぎゅうじょく ばかうけ	ごはん	にくじゃが なっとうあえ トマト	ぶたにく なっとう		じゃがいも こんにゃく たまねぎ ほうれんそう にんじん いんげん しめじ トマト	ぎゅうじょく オレンジ
17	と		パン	パン ぎゅうじょく フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうじょく まんがソーセージ		フルーツ	おちゃ おかし
18	にち							
19	げつ	どうじょく ほしたべよ	ごはん	アレルギーフリーの日 ポークチャップ ポイルキャベツ トマト すましじる	ぶたにく とうふ だしこんぶ かつおぶし		かたくりこ にんじん ピーマン トマト えのきだけ	どうじょく バナナ
20	か	ぎゅうじょく マンナウエハス	パン	かみかみやきそば あおなスープ スモールパイン	ぶたにく イカ	やきそばめん じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ パイン	ココアミルク ぎゅうじょくりんとう
21	すい	ぎゅうじょく オレンジ	ごはん	さほのみそれに ごまびたし トマト みそしる	さほ にぼし	あつあげ	ごま だいこん にんじん トマト	ミルク やさいスティック
22	もく	ぎゅうじょく クリケット	ごはん	かにたまぶう さざなみあえ くだくさんじる	たまご さざなみ にぼし	カニカマ とうふ	かたくりこ ねぎ グリーンピース きゅうり	ぎゅうじょく マカロニあべかわ
23	きん	ぎゅうじょく ついでクッキー	ごはん	あげさかなのレモンしょうゆ ポイルキャベツ トマト はるさめスープ	たら ローズハム		かたくりこ はるさめ キャベツ たまねぎ ねぎ	ぎゅうじょく メロン
24	と		パン	パン ぎゅうじょく フルーツ ソーセージ	ぎゅうじょく ソーセージ		フルーツ	おちゃ おかし

ひ	ようび	3さいみまん		ぎゅうじょく				おやつ		
		みまんじおやつ	しゅじょく	からだをつくる(あか)	ちからのもと(あ)	ちようしをどとのえる(みどり)	ないよう			
25	にち									
26	げつ	ぎゅうじょく ソフトサラダ	ごはん	チンジャオロース ブロッコリーサラダ みそしる	ぶたにく にぼし	とうふ	こまあぶら	ピーマン しょうが にんじん えのきだけ たまねぎ ごぼう キャベツ たまねぎ	たけのこ ブロッコリー レモンじる グリーンピース オレンジ オレシジュース ケーキ	
27	か	ぎゅうじょく カルシウムウエハス	ごはん	こもどりめし とりのからあげ ポイルキャベツ すましじる オレンジ	とりひきにく とりにく とうふ かつおぶし	うすあげ たまご だしこんぶ	かたくりこ ぶ	にんじん しいたけ えのき ごぼう キャベツ たまねぎ	オレシジュース ケーキ	
28	すい	ぎゅうじょく おととと	ごはん	クリームシチュー きりぼしあえ バナナ	とりにく	ぎゅうじょく	じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー きりぼしだいこん バナナ	にんじん コーン しめじ ほうれんそう	ココアミルク カルシウムせんべい
29	もく	ぎゅうじょく マンナビスケット	パン	きつねうどん キャベツとしらすのあえもの にくだんご	うすあげ だしこんぶ しらす	あかかまぼこ かつおぶし にくだんご	うどん	ねぎ もやし たまねぎ にんじん キャベツ	ミルク バームクーハン	
30	きん	ぎゅうじょく オレンジ	ごはん	ちくさやき こますあえ みそしる	たまご うすあげ にぼし	とりひきにく わかめ	ごま じゃがいも	あかパプリカ しいたけ キャベツ たまねぎ	きパプリカ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ	ぎゅうじょく ビスコ

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。

いろいろな食感を体験させましょう



かむ力がつくと、さまざまなものが食べられるようになります。しかし、「かむ力を育てること」は、「かたいものを食べさせること」ではありません。かたいものだけではなく、弾力のあるもの、かみ切りにくいもの、粘りのあるものなど、いろいろな食感の食べ物を体験させましょう。

いろいろなものを食べているうちに、少しずつかむ力が育っていきます。

じめじめした季節 食中毒を予防しましょう

気温と湿度が高くなると、細菌による食中毒が増えます。予防するためには、原因となる細菌を「つけない」(手を洗うなど)、「増やさない」(低温で保存するなど)、「やっつける」(中心部までしっかり加熱するなど)が大切です。

特に子どもは、食中毒になると症状が重くなりやすいので、肉や魚の生焼けや、食品の保存には十分な注意が必要です。

