

給食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう

日	曜	10時のおやつ		昼食				3時のおやつ	行事
				主食	主菜	副菜	汁物		
1	水	牛乳	ヨーグルト	麦飯	きのこスパゲティ	カラフルサラダ	豆乳スープ	牛乳 チョコチップスコーン	身体測定
2	木	牛乳	人参スティック	麦飯	野菜のトマト煮	洋風白和え	ふりかけ	牛乳	プリン
3	金	牛乳	ふかし芋	麦飯	ひじき入り厚焼き卵	カミカミサラダ	チンゲン菜の味噌汁	牛乳 カルシウムラスク	
4	土		ビスコ		冷やし中華 (水筒・△)				ビスケット
6	月	牛乳	ウエハース	麦飯	いわしのみぞれ煮	人参しりしり	五目汁	牛乳 フライドポテト	不審者対策訓練
7	火	牛乳	かりんとう	麦飯	酢鶏	キャバツのゆかり和え	あおさ汁	牛乳 バナナおやつパン	
8	水	牛乳	りんご	麦飯	麻婆豆腐	きゅうりとチキンのサラダ	味付け海苔	牛乳	せんべい
9	木	牛乳	サブレ	麦飯	卵の袋煮	ピーマンのじゃこ炒め	スタミナスープ	牛乳 いきなり団子	
10	金	牛乳	ゼリー		お 弁 当 の 日			牛乳 甘夏蒸しパン	お弁当の日
11	土		ハーベスト		スパゲティナポリタン (水筒・△)				歌舞伎揚げ
13	月	牛乳	ミニどら焼き	麦飯	中華風ローストチキン	バラエティサラダ	卵スープ	牛乳 ピザトースト	
14	火	牛乳	ビスケット	麦飯	すり身と豆腐のふわふわ揚げ	彩りナムル	味噌ミルクスープ	牛乳 フルーツヨーグルト	歌唱指導
15	水	牛乳	きゅうりスティック	麦飯	チキンカレー	ジャコドレッシングサラダ	ミニゼリー	牛乳 ぜんざい	
16	木	牛乳	乾パン	麦飯	豚肉のコーンフレーク焼き	グリーンサラダ	もやしの味噌汁	牛乳	プリッツ
17	金	牛乳	えびせん	麦飯	ポテトグラタン	ほうれん草のソテー	コンソメスープ	牛乳 カルピスゼリー	
18	土		クラッカー		ビビンバ(水筒・白ご飯)				スティックパン
20	月	牛乳	チーズ	麦飯	塩鯖	中華サラダ	わかめの味噌汁	牛乳 かぼちゃクッキー	
21	火	牛乳	せんべい	麦飯	野菜たっぷりミートボール	人参グラッセ・ブロッコリー	レタススープ	牛乳 中華ごま団子	運動遊び
22	水	牛乳	ごまスティック	麦飯	竹輪の二色揚げ	ひじきとコーンの煮物	団子汁	牛乳 卵サンド	
23	木	牛乳	バナナ	麦飯	手羽元の山賊焼き	マカロニサラダ	キャバツと卵のスープ	牛乳	ビスケット
24	金	牛乳	野菜かりんとう	麦飯	行 事 食			牛乳	ケーキ
25	土		せんべい		ワンプレートおかず (水筒・△)				クッキー
27	月	牛乳	ゼリー	麦飯	肉じゃが	ブロッコリーサラダ	納豆	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	
28	火	牛乳	ウエハース	麦飯	和風ハンバーグ	いんげんの胡麻和え	ささみにゅうめん	牛乳	バナナ
29	水	牛乳	ポーロ	麦飯	白身魚のカレー天ぷら	キャロットサラダ	かぼちゃの味噌汁	牛乳 ショコラプリン	
30	木	牛乳	人参スティック	麦飯	ココット蒸し	まめまめサラダ	ポテトスープ	牛乳 もちもちチーズパン	

手作りおやつ

※献立は、都合により変更する場合があります

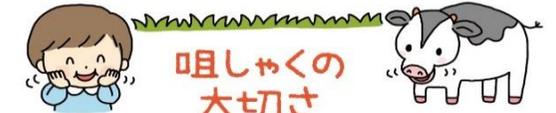


給食だより



【目標】

よく噛んで食べよう



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- 1 肥満予防
- 2 集中力・記憶力アップ
- 3 むし歯予防
- 4 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

おいしく食べるためのむし歯予防

- おやつをダラダラ食べず時間を決めて食べる
- 適度に硬く、食物繊維の多いものをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない