



月曜		火曜		水曜		木曜		金曜		土曜			
		1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・魚のカレー揚げ</li> <li>・野菜のゆかり和え</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・照り焼きチキン</li> <li>・切干大根の煮物</li> <li>・冬瓜スープ</li> </ul>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏野菜のミートソーススパゲッティ</li> <li>・レバーのマーマレード煮</li> <li>・フルーツ和え</li> </ul>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・手作りギョロク</li> <li>・ひじきの炒め煮</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャージャー麺</li> <li>・わかめスープ</li> </ul>		
		3時	牛乳・全粒粉クッキー	3時	お茶 わかめとしらすのおにぎり	3時	牛乳・きな粉蒸しパン	3時	お茶・ニラチヂミ	3時	牛乳・自然菓子		
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏肉と高野豆腐の煮物</li> <li>・きゅうりとわかめの酢の物</li> <li>・すまし汁</li> </ul>	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・煮魚</li> <li>・麩チャンプルー</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉と白菜の春雨炒め</li> <li>・かぼちゃの煮物</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・麻婆豆腐</li> <li>・夏野菜のナムル</li> <li>・フルーツ(すいか)</li> </ul>			12	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーピラフ</li> <li>・野菜スープ</li> </ul>		
3時	牛乳 かぼちゃのきな粉和え	3時	お茶・五平もち	3時	牛乳・のり塩ポテト	3時	牛乳・甘酒バナナアイス			3時	牛乳・自然菓子		
14	<b>お弁当</b>		15	<b>お弁当</b>		16	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・照り焼きチキン</li> <li>・切干大根の煮物</li> <li>・冬瓜スープ</li> </ul>	17	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏野菜のミートソーススパゲッティ</li> <li>・レバーのマーマレード煮</li> <li>・フルーツ和え</li> </ul>	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・手作りギョロク</li> <li>・ひじきの炒め煮</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	19	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャージャー麺</li> <li>・わかめスープ</li> </ul>
				3時	お茶 わかめとしらすのおにぎり	3時	牛乳・きな粉蒸しパン	3時	お茶・ニラチヂミ	3時	牛乳・自然菓子		
21	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏肉と高野豆腐の煮物</li> <li>・きゅうりとわかめの酢の物</li> <li>・すまし汁</li> </ul>	22	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・煮魚</li> <li>・麩チャンプルー</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	23	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉と白菜の春雨炒め</li> <li>・かぼちゃの煮物</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	24	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・麻婆豆腐</li> <li>・夏野菜のナムル</li> <li>・フルーツ(すいか)</li> </ul>	25	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・魚のんにく醤油焼き</li> <li>・野菜の焼き浸し</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	26	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーピラフ</li> <li>・野菜スープ</li> </ul>		
3時	牛乳 かぼちゃのきな粉和え	3時	お茶・五平もち	3時	牛乳・のり塩ポテト	3時	牛乳・甘酒バナナアイス	3時	牛乳・黒糖ちんぴん	3時	牛乳・自然菓子		
28	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚しゃぶのごまだれ和え</li> <li>・かぼちゃの天ぷら</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	29	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・魚のカレー揚げ</li> <li>・野菜のゆかり和え</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏つくね</li> <li>・わかめともやしのナムル</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	31	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・かぼちゃコロッケ</li> <li>・野菜のツナ和え</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<p>乳幼児期は味覚が形成される大事な時期です。食べないからといってすぐに嫌いな物と決めつけたり、食卓からなくしたりしないで食べやすいように切り方を変えたり、固さを調整したり、出汁や調味料を上手く使ってえぐみや苦みを和らげるなど調理に工夫して継続して食卓に出し続けることが大切です。乳幼児期の経験は、その後の味覚の基礎になるので、今のうちにたくさん味の知っておくことは味の引き出しを増やし食べられるものを増やし、好き嫌いを減らすことになります。</p>					
3時	牛乳・バナナパンケーキ	3時	牛乳・全粒粉クッキー	3時	牛乳・黒糖くすもち	3時	牛乳・大学いも						

※食材の仕入れの関係でメニューが変更することがあります。

※朝のおやつは、牛乳とフルーツ（または自然菓子）です。

がじゅまる保育園