

曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	12 26	新じゃがマーボー 和風マカロニサラダ くだもの	おにぎり ごはん	じゃがいも 玉ねぎ 人参 合挽肉 アスパラガス 干しいたけ ケチャ ップ 片栗粉 マカロニ キャベツ ツナ きゅうり ひじき マヨネーズ	ちりめんごはん (ちりめんじゃこ 人参 土しょう が しょう油)	菓子 牛乳 小魚	月	19	そうめん汁 牛肉のしぐれ煮 くだもの	おにぎり ごはん	そうめん かまぼこ 玉ねぎ 人参 ねぎ たまご 牛肉 ましたけ れん こん ごぼう 人参 土しょうが し ょう油	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
火	13 27	さかなのムニエル (タルタル付) はるさめサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	白身魚 小麦粉 たまご マヨネーズ 玉ねぎ はるさめ きゅうり キャベ ツ ハム ドレッシング 豆腐 玉ね ぎ 人参 油揚げ ねぎ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚	火	20	三色丼 春野菜のコンソメスープ くだもの	ごはん ごはん	鶏挽肉 玉ねぎ たまご ほうれん草 もやし ごま油 キャベツ じゃがい も スナップえんどう ウインナー 玉ねぎ 人参 コンソメ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
水	14 28	とり天 キャベツの昆布サラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	鶏肉 にんにく 土しょうが てんぷ ら粉 油 キャベツ きゅうり 塩昆 布 ごま油 ドレッシング じゃがい も 玉ねぎ 人参 わかめ ねぎ みそ	菓子 牛乳 チーズ	菓子 牛乳 チーズ	水	7 21	ひじきハンバーグ にんじんサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 パン粉 ひじ き 豆腐 ケチャップ ソース 人参 キャベツ ベビースターラーメン マ ヨネーズ 麩 わかめ 玉ねぎ みそ	パン 牛乳	菓子 牛乳 するめ
木	1 15 29	焼きそば きのこスープ くだもの	おにぎり ごはん	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 もやし ソース 紅しょうが しいたけ えのきだけ しめじ マロニー 鶏挽 肉 たまご ガラスープ	パン 牛乳	菓子 牛乳 小魚	木	8 22	さかなのマヨネーズ焼き 切り干しサラダ 豆腐スープ くだもの	おにぎり ごはん	魚 マヨネーズ 粉チーズ パセリ 切干大根 キャベツ きゅうり ハム ドレッシング 豆腐 玉ねぎ もやし コンソメ	まめごはん (えんどう豆 塩昆布)	菓子 牛乳 小魚
金	2 16	チキンカレー グリーンサラダ くだもの	ごはん	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 牛 乳 にんにく バター ルウ 福神漬 け キャベツ きゅうり ドレッシン グ	チョコブラウニー 牛乳 (ホットケーキミックス チョコ 牛乳)		金	9 23	ハヤシライス ごま和え くだもの	ごはん	牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ マ ッシュルーム グリンピース ルウ キャベツ 青菜 ひじき ごま かつ お節	カスタードサンド 牛乳 (食パン たまご 牛乳 コーンスターチ 砂糖)	
土	17 31	パン 牛乳					土	10 24	パン 牛乳 親子えんそく				
金	30	たんじょう会	豆ごはん カレーポテトサラダ	豚肉のしょうが焼き すまし汁 くだもの			金		えんどう豆 バター 豚肉 玉ねぎ 土しょうが しょう油 じゃがいも ハム きゅうり コーン 缶 マヨネーズ カレー粉 豆腐 かまぼこ えのきだけ みつば		クリームソーダゼリー 牛乳	かしわ餅(菓なし) 牛乳	

旬の野菜を食べよう!

季節を感じ、四季を楽しみながらその時期にしか食べられない食材をいただきます。
旬の食材を食べることは体にいいだけでなく、多くのメリットがあります。
ですが、最近ではスーパーなどで季節を問わずに買うことが出来るようになったので旬を感じる事が
難しくなりました。子どもたちのまわりの大人が、旬の野菜、食材に興味・関心をもち食卓で話題にして
子どもたちに伝えていきましょう。



旬の食材

【えんどう豆】
きぬさや・・・未熟なえんどう豆をサヤごと食用にします。
煮物等に使用。

グリーンピース・・・えんどう豆の完熟前のがやわらかい豆。
給食では豆ごはんに使います。子どもたちに
サヤむきのお手伝いをしてもらいます(*~*)

スナップえんどう・・・グリーンピースをサヤごと食べられるように
した品種で、成長してもサヤがやわらかく、
甘みが強いのが特徴です。

【じゃがいも】
コロコロの「新じゃが」もこの季節の味です。
じゃがいもにはビタミンB1、Cが多く
丸ごと加熱してもビタミンCが壊れにくいです。
蒸かして、マヨネーズ、塩で熱々を。大人気のおやつです。

【玉ねぎ】
年中使用する玉ねぎですが、「新玉ねぎ」は
水分が多くやわらかく苦味も少ないので
スライスしてサラダに。
「血液サラサラ」の効果があるといわれています。

五感で食べる

毎日の「食事」はとても大切で、生きるうえで欠かせないものです。
食べ物を「おいしい」と感じるには、人間の五感（視覚・味覚・触覚・聴覚・臭覚）が
大きく作用しています。
栄養を取るだけでなく、食べ物の見た目、味わい、香り、食感など、五感を刺激することは
食事の満足度に大きく影響します。五感を意識し、親しい人たちと楽しい雰囲気の中で
季節を感じる食事を通じて、豊かな感性も育てていきます。

【臭覚】

香ばしく焼けるにおい、煮物のおい
だしの香り、食材の風味を鼻で感じます

【視覚】

彩り、つや、形などを
目で感じます。日本料理では
調理や盛り付けに、白・黒
赤・黄・青の5色を大切に
しています。

【味覚】

甘み・酸味・塩味・苦味・
うま味などを舌で感じます。



【聴覚】

「ジュー」「グツグツ」「サクサク」
などの調理音や咀嚼音を耳で感じます。

【触覚】

歯や舌で、食材の切り方による
歯ごたえや、温度を感じます。



こどもの日の行事食

こどもの日に食べるものといえば「ちまき」「かしわ餅」が
有名です。ちまきは、もち米を植物の葉で包み灰汁で
煮込んで作る食べ物。平安時代に中国から伝わり、
厄払いの効果があるとされています。
かしわ餅は餅をくるむ柏の葉にいわれがあります。
柏の木は「次の新芽が出るまで古い葉が落ちない」ことから
家系が絶えない「子孫繁栄」の象徴とされ
こどもの日に食べられるようになりました。

どんな調理法?? “チャンプルー”



沖縄県の方言で「ごちやませ」という意味を
もちます。豆腐と季節の野菜を炒め合わせた
料理で、ゴーヤを入れたものが定番です。