



2018年6月

日付	完了期	後期	中期	初期
01金	牛乳 お菓子 お魚 そぼろご飯 凍り豆腐の卵とじ さつま芋の甘煮 大根と玉ねぎのみそ汁 牛乳 豆乳もゼリー	ミルク お菓子 お魚 ご飯 凍り豆腐の卵とじ さつま芋の甘煮 大根と玉ねぎのみそ汁 ミルク パナナヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐と小松菜煮 さつま芋のどろろ煮 大根のだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と小松菜煮 さつま芋のどろろ煮 大根のだし汁
02土	豆乳ココア お菓子 マーボーラーメン フルーツカクテル 牛乳 しらす菜飯おにぎり	豆乳 お菓子 豆腐あんかけうどん フルーツ(みかん・バナナ) ミルク しらす菜飯がゆ	ミルク 豆腐入りとろろうどん パナナ	ミルク 豆腐入りとろろうどん パナナ
03日				
04月	牛乳 お菓子 ごはん 魚の塩焼き れんこんのきんぴら そうめん汁 牛乳 パナナハードケーキ	ミルク お菓子 ごはん 焼き鮭 にんじんとピーマン煮 そうめん汁 ミルク パナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚とたまねぎ煮 にんじんとキャベツ煮 ほうれん草のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚とたまねぎ煮 にんじんとキャベツ煮 ほうれん草のだし汁
05火	牛乳 お菓子 ごはん 鶏つくねのあんかけ チンゲン菜の中華和え 豆腐とえんどうのみそ汁 牛乳 わかめおにぎり	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきバーグのあんかけ チンゲン菜の中華和えの豆腐とえんどうのみそ汁 ミルク わかめおにぎり	ミルク 全がゆ 豆腐とにんじんのどろろ チンゲン菜と大根煮 じゃが芋のだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐とにんじんのどろろ チンゲン菜と大根煮 じゃが芋のだし汁
06水	牛乳 お菓子 ごはん みそカツ 小松菜とコーンの和え物 厚揚げとごぼうのみそ汁 牛乳 あじさいゼリー	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜煮 小松菜とコーンの和え物 豆腐とのみそ汁 ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 小松菜とにんじん煮 豆腐と大根のだし汁	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 小松菜とにんじん煮 豆腐と大根のだし汁
07木	牛乳 お菓子 パン ハンバーグ・チーズイン ゆで野菜 コーンスープ 麦茶 きな粉ミルクがゆ	ミルク お菓子 パン 鶏ひきバーグ コロコロ野菜 コーンスープ ミルク きな粉ミルクがゆ	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 かぼちゃのどろろ たまねぎスープ	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 かぼちゃのどろろ たまねぎスープ
08金	牛乳 お菓子 ごはん 大豆のつぶが きゅうりとささみのごまサラダ 白菜とえのきのすまし汁 牛乳 蒸しまんじゅう	ミルク お菓子 ごはん 大豆と野菜煮 きゅうりとささみのあえもの 白菜とえのきのすまし汁 ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 にんじんとじゃが芋のどろろ 白菜のだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 にんじんとじゃが芋のどろろ 白菜のだし汁
09土	豆乳ココア お菓子 ケチャップスパゲティー ブロッコリーのマヨネーズあえ 青菜とわかめスープ 牛乳 鮭・チーズおにぎり	豆乳 お菓子 ケチャップスパゲティー ブロッコリーのあえもの 青菜とわかめスープ ミルク 鮭・チーズおにぎり	ミルク 野菜うどん すりりんご	ミルク 野菜うどん すりりんご
10日				
11月	牛乳 お菓子 ごはん 白身魚のカレー揚げ きゅうりの華風サラダ じゃが芋のすまし汁 牛乳 きな粉ホットケーキ	ミルク お菓子 ごはん 白身魚のムニエル きゅうりとまよしのあえもの じゃが芋のすまし汁 ミルク きな粉ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 にんじんと大根煮 じゃが芋とたまねぎのだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 にんじんと大根煮 じゃが芋とたまねぎのだし汁
12火	牛乳 お菓子 ごはん 豚肉と野菜炒め かぼちゃのごまマヨネーズ チンゲン菜のみそ汁 牛乳 フルーツパンケーキ(クリームなし)	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜煮 かぼちゃとブロッコリーのあえもの チンゲン菜のみそ汁 ミルク フルーツパンケーキ(クリームなし)	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 かぼちゃとブロッコリー煮 チンゲン菜のだし汁	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 かぼちゃとブロッコリー煮 チンゲン菜のだし汁
13水	牛乳 お菓子 ごはん ぎょうざ 春巻のマヨネーズサラダ 豆腐とたまごのスープ 牛乳 簡単ピザ	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきと野菜煮 春巻のあえもの 豆腐とたまごのスープ ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ キャベツと大根煮 にんじんとたまねぎのどろろ 豆腐のスープ	ミルク 五分がゆ キャベツと大根煮 にんじんとたまねぎのどろろ 豆腐とたまねぎのスープ
14木	牛乳 お菓子 パン チキンチーズ焼き ポテトサラダ スープパスタ 牛乳 パイナップルゼリー	ミルク お菓子 パン 鶏ささみと野菜のトマト煮 コロコロポテト スープパスタ ミルク りんごヨーグルト	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜のトマト煮 じゃが芋のどろろ煮 にんじんスープ	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜のトマト煮 じゃが芋のどろろ煮 にんじんスープ
15金	牛乳 お菓子 ごはん 揚げ豆腐 ごぼうとコーンのサラダ 大根とさつま芋のみそ汁 牛乳 煮豆煮しパン	ミルク お菓子 ごはん 揚げ豆腐 にんじんとコーン煮 大根とさつま芋のみそ汁 ミルク 煮しパン	ミルク 全がゆ 豆腐とほうれん草煮 にんじんとしらす煮 大根とさつま芋のだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐とほうれん草煮 にんじんとしらす煮 大根とさつま芋のだし汁
16土	豆乳ココア お菓子 ドライカレー せん野菜サラダ かぶのスープ 牛乳 フレンチトースト	豆乳 お菓子 ごはん 鶏ひきと野菜のケチャップ煮 野菜煮 かぶのスープ ミルク フレンチトースト	ミルク しらす入り野菜がゆ かぶのスープ すりりんご	ミルク 野菜がゆ かぶのスープ すりりんご
17日				
18月	牛乳 お菓子 ごはん 鮭の西京焼き 筑前煮 小松菜とあげのすまし汁 牛乳 おからドーナツ	ミルク お菓子 ごはん 鮭の甘みそ焼き 大根とにんじんの煮物 小松菜のすまし汁 ミルク おからホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 かぼちゃのどろろ 小松菜のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 かぼちゃのどろろ 小松菜のだし汁

日付	完了期	後期	中期	初期
19火	牛乳 お菓子 ごはん 親子煮 白菜とツナのごま和え もやしとわかめのみそ汁 牛乳 バインチーズクラッカー	ミルク お菓子 ごはん 親子煮(鶏ささみ) 白菜とにんじんのツなあえ もやしとわかめのみそ汁 ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ 豆腐とにんじん煮 白菜とたまねぎ煮 大根のだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐とにんじん煮 白菜とたまねぎ煮 大根のだし汁
20水	牛乳 お菓子 ハヤシライス キャベツとアスパラのサラダ いちご 牛乳 生どろ焼き	ミルク お菓子 ごはん ミルクシチュー キャベツとアスパラ煮 いちご ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 野菜のミルクシチュー キャベツのどろろ煮 いちご	ミルク 五分がゆ 野菜のミルクシチュー キャベツのどろろ煮 いちご
21木	牛乳 お菓子 パン 白身魚のムニエル ウインナーと野菜のソテー 豆乳スープ 牛乳 昆布おにぎり	ミルク お菓子 パン 白身魚のムニエル 野菜のソテー 豆乳スープ ミルク 昆布おにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚とキャベツ煮 たまねぎとにんじん煮 豆乳スープ	ミルク パンがゆ 白身魚とキャベツ煮 たまねぎとにんじん煮 豆乳スープ
22金	牛乳 お菓子 ごはん 厚揚げのケチャップ煮 ほうれん草のナムル 中華コーンスープ 牛乳 ココアホットケーキ	ミルク お菓子 ごはん 豆腐と野菜のケチャップ煮 ほうれん草のナムル 中華コーンスープ ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 ほうれん草のどろろ煮 大根スープ	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 ほうれん草のどろろ煮 大根スープ
23土	豆乳ココア お菓子 豚丼 小松菜のおかかあえ 豆腐とわかめのみそ汁 フルーツミックス 牛乳 ジャムサンド	豆乳 お菓子 鶏ひきと野菜のあんかけ丼 小松菜とにんじんのあえもの 豆腐とわかめのみそ汁 フルーツ(みかん・バナナ) ミルク ジャムサンド	ミルク 野菜がゆ 豆腐のだし汁 フルーツ(バナナ・りんご)	ミルク 野菜がゆ 豆腐のだし汁 すりりんご
24日				
25月	牛乳 お菓子 ごはん 魚のおろし煮 ブロッコリーのおあえもの 野菜みそ汁 ミルク ゆで芋	ミルク お菓子 ごはん 魚のおろし煮 ブロッコリーと豆腐のあえもの 野菜みそ汁 ミルク ゆで芋	ミルク 全がゆ 白身魚と大根煮 ブロッコリーと豆腐のどろろ かぼちゃのだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と大根煮 ブロッコリーと豆腐のどろろ かぼちゃのだし汁
26火	牛乳 塩せんべい ごはん 鶏肉のごまみそ焼 大根とツナのおえ物 チンゲン菜のかき玉汁 牛乳 プリン ビスケット	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜のみそ煮 大根とツナのおえ物 チンゲン菜のかき玉汁 ミルク いちごヨーグルト	ミルク 全がゆ キャベツとしらす煮 大根とにんじん煮 チンゲン菜のだし汁	ミルク 五分がゆ キャベツとしらす煮 大根とにんじん煮 チンゲン菜のだし汁
27水	牛乳 お菓子 パン キャベツ畑のミンチかつ パスタサラダ 野菜スープ 牛乳 じゃこまおにぎり	ミルク お菓子 パン 鶏ひき団子煮 パスタと野菜のあえもの 野菜スープ ミルク じゃこまおにぎり	ミルク パンがゆ しらすとキャベツ煮 にんじんとじゃが芋のどろろ ほうれん草スープ	ミルク パンがゆ しらすとキャベツ煮 にんじんとじゃが芋のどろろ ほうれん草スープ
28木	牛乳 お菓子 カレーうどん フルーツ牛乳かん 牛乳 野菜煮しパン	ミルク お菓子 野菜うどん フルーツ牛乳かん ミルク 野菜煮しパン(あずきなし)	ミルク 野菜うどん りんごヨーグルト	ミルク 野菜うどん りんごヨーグルト
29金	牛乳 お菓子 ごはん 大豆と揚げじゃが芋の煮物 ほうれん草のサラダ 切干しと玉ねぎのみそ汁 牛乳 パナナのパンケーキ	ミルク お菓子 ごはん 大豆と揚げじゃが芋の煮物 ほうれん草のサラダ 切干しと玉ねぎのみそ汁 ミルク パナナのパンケーキ	ミルク 全がゆ じゃが芋とたまねぎ煮 ほうれん草のあえもの 大根のだし汁	ミルク 五分がゆ じゃが芋とたまねぎ煮 ほうれん草のあえもの 大根のだし汁
30土	豆乳ココア お菓子 三色どんぶり きゅうりと人参の昆布あえ 白菜と厚揚げのみそ汁 牛乳 パナナ チーズパン	豆乳 お菓子 三色どんぶり きゅうりと人参の昆布あえ 白菜と豆腐のみそ汁 牛乳 パナナ チーズパン	ミルク 野菜がゆ 豆腐のだし汁 すりりんご	ミルク 野菜がゆ 豆腐のだし汁 すりりんご

野菜をたくさん食べましょう

野菜は私たちが健康に生きる上で、大切な栄養素を補給してくれる食材。野菜を食べる習慣を身につけることは、将来の生活習慣病の予防につながります。毎日の生活の中で、子どもの野菜への関心を高め、「正しい食習慣と味覚」を育てましょう。

・おいしい野菜を食卓に

旬のおいしい野菜を選びましょう。太陽の恵みをたっぷり受けて育った野菜は、おいしさも格別です。新鮮な野菜は、そのまま食べてもおいしいので、手間をかけることなく、野菜本来のおいしさを味わいましょう。鮮度が下がると、野菜の水分が減って、苦味やえぐ味を感じやすくなってしまいます。

・朝から「菜汁」で野菜補給

野菜摂取量アップのカギは「朝食」です。日本人の野菜不足の原因は、朝食で野菜を食べる量が少ないことなどが原因だと言われています。朝から、簡単に「野菜料理」を作るコツは、夕食を作る時に「」を準備しておくこと。「」の作業を省略するために、夕食を作る時に「」を準備しましょう。ペースを変えれば、いろいろな味で汁を楽しめます。

・野菜への興味・関心を高める

見たり、嗅いだり、触れたりしながら、日常生活の中で「野菜本来の姿」を知る機会を増やしましょう。

【栄養を逃がさない調理方法】

・少ない油で炒める

カロテンを含む色の濃い緑黄色野菜は、油を使って炒めることでビタミンAの吸収率がアップ。例)ごまつなのソテー、せん切り野菜のソテー

・ゆでるより「蒸す」

水を使わないため、栄養素が水に流出することなく、栄養素の損失が抑えられます。例)蒸しブロッコリー

・流れ出した汁ごと食べる「汁・煮物」

野菜には、水に溶けやすい水溶性のビタミンを含んだものがたくさんあります。汁ごと食べる「汁・煮物」は無駄なく栄養素を摂取することができます。

これからどんぐり畑でもおいしい野菜がたくさんとれますよ～収穫を楽しみに、大事に育てましょうね♪

