

日	曜		3時おやつ
01	金	年末年始休園	
02	土		
03	日		
04	月		
05	火	ハヤシライス,ブロッコリーのミモザサラダ,バナナ	牛乳,かぼちゃのもちもちパン
06	水	ごはん,マーボー豆腐(キッズ),チンゲン菜のナムル,はるさめスープ	牛乳,蒸しまんじゅう
07	木	パン,ほうれん草オムレツ,パスタサラダ,豆乳スープ	牛乳,じゃごまおにぎり
08	金	ごはん,さつま芋のごま天ぷら,ごぼうの柳川風煮物,豆腐としめじのみそ汁	牛乳,豆乳ババロア
09	土	豚丼,白菜の中華風あえもの,じゃがいものすまし汁	牛乳,みたらし団子
10	日		
11	月	<成人の日>	
12	火	ごはん,厚揚げのみそ炒め,きゅうりとえのきたけの酢の物,かき玉汁	牛乳,クラッカーサンド
13	水	ごはん,肉団子の甘酢あん,じゃが芋の干切り炒め,キャベツと青菜のみそ汁	牛乳,黒糖蒸しパン
14	木	ジャムサンド,ポークビーンズ,ゆで野菜,フルーツミックス	牛乳,鮭菜飯おにぎり
15	金	ごはん,チキン南蛮,小松菜のおかかあえ,じゃがいもとごぼうのみそ汁	牛乳,ヨーグルトゼリー
16	土	さけの香り丼,切干し大根の旨煮,豆腐と卵のみそ汁	牛乳,スコーン
17	日		
18	月	ごはん,さばのみそ煮,れんこんのきんぴら,野菜たっぷり汁	牛乳,牛乳かんのあんみつ
19	火	ごはん,肉じゃが,きゅうりととり卵のサラダ,豆腐とあげのみそ汁	牛乳,バナナハードケーキ
20	水	ドライカレー,ブロッコリーの三色サラダ,キャベツの卵スープ,みかん	牛乳,簡単チーズケーキ
21	木	パン,鮭のフライ,スイートポテトサラダ,野菜のクリーミースープ	牛乳,昆布おにぎり
22	金	キッズピビンバ,はるさめスープ,バナナ	牛乳,パンプティング
23	土	親子丼,キャベツの昆布サラダ,大根とあげのみそ汁	牛乳,豆腐団子
24	日		
25	月	ごはん,魚のから揚げ,ごぼうとコーンのサラダ,じゃがいものすまし汁	牛乳,野菜蒸しパン
26	火	ごはん,鶏肉の照り焼きポテト添え,ほうれん草のあえもの,豆腐と切り干しのみそ汁	牛乳,カルピスゼリー,ビスケット
27	水	いなり寿司,温そうめん,フルーツポンチ	牛乳,白玉ぜんざい
28	木	パン,煮込みハンバーグ,にんじんグラッセとブロッコリー,野菜のコンソメスープ	牛乳,わかめおにぎり
29	金	じゃこふりかけごはん,擬製豆腐,白菜のおかかお和え,大根となめこのみそ汁	牛乳,さつまいもスティック
30	土	ごはん,凍り豆腐のふわふわ煮,きゅうりとささみのごまサラダ,チンゲン菜とわかめのみそ汁	牛乳,おからドーナツ
	日		



※りすぐみまでの10時のおやつは「牛乳または豆乳」と「お菓子」です。

子どもに伝えたい「和食のだし」

フワツとかおる「だし」の匂い。心も身体も温まる味わいです。「だし」には基本の五味のひとつであるうま味があり、これが和食のおいしさのベースになっています。健康な食事として世界からも認められる和食。毎日の食事に「だし」を取り入れて、和食に親しみ健康な食事を楽しんでみませんか。

★だしの秘密

1 赤ちゃんにも好まれる「だし」

昆布などに含まれるグルタミン酸(うま味成分)は、健康を支えるアミノ酸で、生まれたての赤ちゃんが「母乳」にもたくさん含まれています。「うま味」は先天的に誰もが好む味だと言われています。



2 子どもに安心感を与える「だし」

和食のベースになる「だし」が、子どもが食事をする際の安心感につながり、好き嫌いを予防します。

・経験が少なく予測ができない子どもは、新し食べ物を怖がって避けようとする



・同じ味、風味を感じることで安心する



★花かつおで「本格だし」に挑戦

<材料>

水…1リットル・花かつお…30g



鍋に水を入れ、火にかけて沸騰させる。

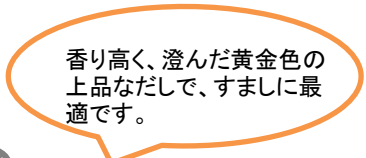
沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。



かつお節が鍋底に沈むまで1~2分おく。



ふきん等を敷いたザルで静かにこす。これで一番だしの完成!



～家庭の食育～

だしに使う「昆布」や「かつお節」や「煮干し」はそのままで食べることができます。料理をしている時に、味見をさせてあげると、食べることへの関心・意欲が高まります。

