



日付	◆ 昼食	◆ 間食2
1 (水)	いちごサンド スコッチエッグ ほうれん草ベーコンソテー オレンジ はんぺんスープ	牛乳 手作りおやつ
2 (木)	ご飯 鮭の塩焼き きんぴらごぼう きゅうりの塩昆布和え りんご 豆腐の味噌汁	牛乳 うまい棒 クッキー
6 (月)	しらすご飯 ちくわの磯辺揚げ イカくんマリネ オレンジ 玉ねぎの味噌汁	牛乳 塩せんべい ポッキー
7 (火)	ご飯 八宝菜 揚げ餃子 きゅうりの浅漬け バナナ なめこの味噌汁	牛乳 歌舞伎揚げ カプリコ
8 (水)	チョコクリームサンド フランクフルト 大学芋 ブロッコリー オレンジ キャベツスープ	牛乳 手作りおやつ
9 (木)	ご飯 サバの味噌煮 肉じゃが 青菜のごま和え りんご 油揚げの味噌汁	牛乳 ふ菓子 しょうゆせんべい
10 (金)	五目うどん ヤクルト	牛乳 ヤクルト
11 (土)	ミニあんぱん ヤクルト	
13 (月)	三色そばろご飯 かぼちゃ煮 シュウマイ スティックきゅうり オレンジ ジャガイモの味噌汁	牛乳 コアラのマーチ ごませんべい
14 (火)	ご飯 コロッケ キャベツの千切り 切り干し大根の煮物 バナナ もやし味噌汁	牛乳 カステラ えびせんべい
15 (水)	たまごサンド はんぺんフライ レタス ごぼうサラダ オレンジ ベーコンスープ	牛乳 手作りおやつ
16 (木)	お誕生日ランチ	牛乳 プリン
17 (金)	きつねうどん ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
20 (月)	シーフードカレー 福神漬け オレンジ ニラ玉スープ	牛乳 クッキー プリッツ
21 (火)	ふりかけご飯 レタス 照り焼きチキン ほうれん草チーカマ和え バナナ わかめの味噌汁	牛乳 カプリコ 塩せんべい
22 (水)	バターロールパン オムレツ ごぼうサラダ ブロッコリー キウイフルーツ クリームシチュー	牛乳 ポッキー しょうゆせんべい
24 (金)	肉うどん ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
25 (土)	ミニあんぱん ヤクルト	
27 (月)	親子丼 さつまいも煮 ほうれん草納豆和え オレンジ 大根の味噌汁	牛乳 えびせんべい クッキー
28 (火)	ご飯 ボークチャップ炒め レタス 春雨中華サラダ バナナ 玉ねぎの味噌汁	牛乳 しょうゆせんべい ポッキー
29 (水)	二色サンド チーズボール コールスローサラダ ブロッコリー オレンジ コーンスープ	牛乳 手作りおやつ
30 (木)	ご飯 カジキマグロの煮付け ひじき煮 きゅうりのおかか和え りんご 豆腐の味噌汁	牛乳 うまい棒 カプリコ



## おいしいご飯は家庭から



家族で食卓を囲み楽しく食事することは、子供の心と体が健康に育つためにとても大切なことです。しかし近年ではライフスタイルの変化により食生活の乱れや悪い食習慣が問題視されています。今一度、7つの「こ食」になっていないかみなおしてみましよう。

1. 孤食・・・一人で食べること。
2. 個食・・・複数で食卓を囲んでいても食べているものがそれぞれ違うこと。
3. 子食・・・子供だけで食べること。
4. 小(少)食・・・食欲がなく食事量が少ないこと。
5. 固食・・・同じものばかり食べている。
6. 濃食・・・濃い味付けのものばかり食べる。
7. 粉食・・・パン、麺類など粉から作られた物ばかり食べる。

以上が7つの「こ食」になります。当てはまるものがありドキッとした人もいるのではないのでしょうか。子供の成長に良くない影響を及ぼす7つの「こ食」にならないために、7つの「こ食」を意識して避け、良い食生活習慣を送るように日々努力しましょう。

※保育園では誤嚥の危険性のある食材、おやつは提供いたしません。  
※お給食、おやつは仕入れ状況により変更になる場合があります。