

日曜日	昼食	10時 3歳未満児	3時のおやつ 3歳未満児・幼児	あか(蛋白質) 血液や肉をつくる	きいろ(糖質・脂質) 力や体温となる	みどり(無機質・ビタミン) 体の調子をとのえる
2月	むぎごはん さわらのやさいあんかけ さいものそばろに みそしる ふるーちえ	まりー	れもんけーき ぎゅうにゅう	さわら とりひきにく あぶらあげ ふるーちえ ぎゅうにゅう	むぎごはん さいも まりー れもんけーき	たまねぎ ひーまん にんじん ぐりん びーす ほうれんそう
3火	しょくぱん みーところっけ ぶろっこリーのさらだ きゃべたますーぶ	のむよーぐると	★まかろにきなこ ぎゅうにゅう	みーところっけ しーちきん ういんなーたまご のむよーぐると ぎゅうにゅう き	しょくぱん じゃむ まかろにきなこ	ぶろっこリー かりふらわー こーん きゃべつ にんじん
4水	ごはん やきにくふう こまつなのおひたし すましじる	にぼし	★ふるーつぜりー くらっかー	ぶたにく とうふ にぼし	ごはん ふるーつぜりー くらっかー	きゃべつ たまねぎ にんじん びーまん こまつな もやし わかめ みかん もも ばいん りんご ぶどう
5木	みそらーめん ぎょうざ なむる	ぼたぼたやき	★びざとーすと ぎゅうにゅう	やきぶた なるとまき たまご ぎょうざ びざとーすと べーこん ぎゅうにゅう	らーめん ぎょうざ(かわ) ぼたぼたやき びざとーすと	もやし ほうさい あおねぎ こーん ほうれんそう にんじん たまねぎ
6金	さつまいもごはん さわらのさいきょうやき ひじきとえだまめのさらだ すましじる おれんじ	ちーず	どーなつ ぎゅうにゅう	さわら ちーず ぎゅうにゅう	ごはん さつまいも ごま はなふ どーなつ	ひじき きゃべつ えだまめ こーん にんじん たまねぎ あおねぎ おれんじ
7土	おやこどん ほうれんそうのあえもの みそしる	おかし	おかし おちや	とりにく たまご かまぼこ けずりぶし とうふ あぶらあげ	ごはん おかし	たまねぎ ほうれんそう にんじん ほうさい
9月	ちゅうかどん しゅーまい わかめすーぶ	おかし	おかし おちや	ぶたにく えび うずらたまご しゅーまい(ぐ)	ごはん しゅーまい(かわ) おかし	ちんげんさい ほうさい にんじん たまねぎ わかめ
10火	はんぱーがー ふらいどぼてと つなさらだ こーんぼたーじゅ	にぼし	★ふるーつぱふえ ぎゅうにゅう	はんぱーぐ ちーず しーちきん こーん ぼたーじゅ にぼし ぎゅうにゅう	はんぱーがー(ばん) ふらいどぼてと けちやぶまよ ねーず かすてら こーんふれーく ほういぶくりーむ	きゃべつ きゅうり にんじん こーん ばなな みかん ぶどう もも ばいん りんご
11水	ごはん さけのかれーやき ほうれんそうちーずのそてー みそしる なし	ぱりんこ	★おこのみやき ぎゅうにゅう	さけ さらだちーず あぶらあげ ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	ごはん おふ ぱりんこ おこのみやき	ほうれんそう にんじん わかめ たまねぎ なし きゃべつ あおねぎ
12木	かれーうどん さらだ ちーず	ばなな	★ういんなーまふいん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちーず ういんなー ぎゅうにゅう	うどん かれーるう じゃがいも ういんなーまふいん	たまねぎ にんじん ぐりんびーす ぶろっこリー きゃべつ あすぼらがす ばなな
13金	さんしょくどん こうやどうふのもの みそしる ひとくちぜりー	ちーず	すいーとぼてと ぎゅうにゅう	たまご とりひきにく こうやどうふ あぶらあげ ちーず ぎゅうにゅう	ごはん ひとくちぜりー すいーとぼてと	ほうれんそう ひじき にんじん きゃべつ
16月	ごはん とりにくのたつたあげ ひじきのにつけ みそしる	のむよーぐると	ろーるけーき ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ のむよーぐると ぎゅうにゅう	ごはん おふ ろーるけーき	ひじき にんじん ぐりんびーす たまねぎ ほうれんそう
17火	こくとうぱん すばにつしゅおむれつ ばんばんじーさらだ こんそめすーぶ	ゆきのやど	★おにぎり おちや	たまご しーちきん さらだちーず とりさき	こくとうぱん じゃがいも ゆきのやど おにぎり	にんじん ぼせり きゃべつ きゅうり たまねぎ えのき
18水	むぎごはん あかうおのにつけ かいそうさらだ みそしる ねーぶる	にぼし	★ぷりん せんべい	あかうお(らいおんーあじ) とうふ あぶらあげ にぼし ぷりん	むぎごはん ぷりん せんべい	かいそう きゃべつ きゅうり にんじん だいこん あおねぎ ねーぶる
19木	すばげてい ゆでたまご こーんさらだ	むーんらいと	★なつとうびざ ぎゅうにゅう	あいびきにく ゆでたまご なつとう びざ ちーず ぎゅうにゅう	そふとめん むーんらいと なつとうびざ (ぎょうざかわ)	たまねぎ まつしゅるーむ にんじん びーまん とまと ひゆーれ きゃべつ きゅうり こーん あおねぎ
20金	きのこごはん ぶたにくとあつあげのみそいため なすのおろしに すましじる	ちーず	★あげばん ぎゅうにゅう	あぶらあげ ぶたにく あつあげ とうふ ちーず ぎゅうにゅう	きのこごはん あげばん	にんじん しめじ えのき ほししいたけ たまねぎ なす だいこんおろし だいこん
21土	みつくすさんど さけのむにえる こんそめすーぶ	おかし	おかし おちや	しーちきん たまご ろーすはむ さけ べーこん	みつくすさんど まよねーず おかし	きゅうり たまねぎ きゃべつ
23月	ごはん さばのしおやき つなじゃが みそしる	ちよいす	★ふるーつよーぐると ぱりんこ	さば しーちきん あぶらあげ ふるーつよーぐると	ごはん じゃがいも つきこん おふ ちよいす ぱりんこ	にんじん たまねぎ ぐりんびーす あおねぎ ばなな みかん もも ばいん ぶどう
24火	ろーるばん ちーずおむれつ ぱりぱりさらだ ぼーくしちゅー なし	にぼし	たこやき ぎゅうにゅう	ちーずおむれつ ぶたにく しちゅー にぼし ぎゅうにゅう	ろーるばん ぼてとちつぶす じゃがいも たこやき	きゃべつ こーん きゅうり にんじん ぶろっこリー たまねぎ しめじ なし
25水	びびんば はるさめさらだ とうふのすーぶ	のむよーぐると	わらびもち ぎゅうにゅう	あいびきにく きんしたまご ろーすはむ とうふ のむよーぐると ぎゅうにゅう	びびんば はるさめ わらびもち	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり あおねぎ こーん
26木	むぎごはん しろみさかなのきのこあんかけ さつまいもさらだ みそしる	ばなな	にくまん ぎゅうにゅう	しろみさかな ろーすはむ あぶらあげ ぎゅうにゅう	むぎごはん さつまいも まよねーず にくまん	まいたけ えのき しめじ にんじん あおねぎ りんご きゅうり だいこん ほうさい
27金	おにぎり みーとぼーるけちやぶに あつやきたまご ぶろっこリーのみそまよあえ ひとくちぜりー	ちーず	ぱうむくーへん ぎゅうにゅう	みーとぼーる あつやきたまご ちーず ぎゅうにゅう	おにぎり ふりかけ まよねーず ひとくちぜりー ぱうむくーへん	たまねぎ にんじん ぶろっこリー
28土	やきうどん もやしのごまあえ みそしる	おかし	おかし おちや	ぶたにく ちくわ あぶらあげ	うどん ごま おかし	きゃべつ たまねぎ にんじん もやし だいこん あおねぎ
30月	ごはん さばのみそに ほうれんそうのおかかあえ すましじる	のむよーぐると	はらじゅくどつく ぎゅうにゅう	さば けずりぶし のむよーぐると ぎゅうにゅう	ごはん さいも はらじゅくどつく	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ あおねぎ わかめ
31火	ちきんびらふ おばけはんぱーぐ こーるすろーさらだ たまごすーぶ	ぼたぼたやき	★かぼちやもんぶらん ぎゅうにゅう	とりにく はんぱーぐ ちーず ろーすはむ たまご ぎゅうにゅう	ちきんびらふ ぼたぼたやき かぼちやもんぶらん	たまねぎ にんじん こーん のり きゃべつ きゅうり ほうれんそう かぼちや

食育目標

味覚を育てよう

①噛む力をつけよう!



味覚を育てる第一歩は「よく噛むこと」です

舌や脳が発達し食べものをよりおいしく感じることができるようになります

②色々な味を知ろう!



たくさんの食材を繰り返し食べると「安心の味」に定着します

食材の色や切り方舌触りなどを工夫すると「嫌いな味」も「好きな味」へ変化します

③みんなで食べよう!



こどもの「おいしい」は味だけではありません

家族全員で食卓を囲み「食事は楽しいもの」ということを教えてあげることが大切です

生後から乳児期は味覚が敏感な時期です。そのため、幼いうちの食事は、味覚の形成に関わる大切なものとなります。

酸っぱいものや苦いものは本能的に「危険なもの」として嫌がりますが、甘いものは、からだを動かすエネルギー源として好みます。離乳期以降に色々な食べ物を食べることによって、味を感じる力は徐々に高まり、「苦手な味」も「好きな味」へと変化していくとされています。

食べないから与えないのではなく、食べられるように工夫することが大切です。

あか
体を作る基になる
肉・魚・卵・牛乳・乳製品・豆
など
元気もりもり!!

きいろ
エネルギーの基になる
米・パン・麺類・芋類・砂糖・油
など
ばいきんパンチ!!

みどり
体の調子を整える基になる
野菜・果物・きのこ類など
パワーアップ!!

旬の食材

秋の味覚♪ 栗

栗といえば、秋の味覚の代表ですね。

栗は、多くのビタミンCを含む食材です。ビタミンCは、お肌や血管を健康に保つだけではなく、風邪などの予防にも効果があるとされています。

栗の渋皮はボールなどに入れて水を加えてこすりあわせるようにすることで、簡単にむくことができますよ♪

【クイズ】栗はどんな味がするでしょう?

①辛い
②甘い
③ほとんど味がしない

