

献立予定表

R1.7月分

日曜	10時 おやつ	昼食	3時 おやつ	日曜	10時 おやつ	昼食	3時 おやつ
1 月	牛乳 バナナ	ポークカレー ごまじやこサラダ	ヨーグルト チーズ クッキー	16 火	牛乳 ウエハース	鮭のマリネ なすのみそ汁	オレンジ チーズ
2 火	お茶 せんべい	きびなごの天ぷら とうふとわかめのみそ汁	ミルク 手作り丸ポーロ	17 水	牛乳 クラッカー	揚げのとし煮 キャベツとたまねぎのみそ汁	ミルク スイートポテト
3 水	牛乳 りんご	ポークビーンズ 和風サラダ 果物	牛乳 ココア蒸しパン	18 木	牛乳 バナナ	チャプチェ 卵スープ	プリン せんべい
4 木	牛乳 ビスケット	タンダーチキン きのこスープ	ミルク とうもろこし	19 金	お茶 かりかりいり ご	ハンバーグ 野菜スープ	フルーツポンチ
5 金	牛乳 ウエハース	エビフライ 星の子スープ 果物	ミルク バナナ	20 土	牛乳 ビスケット	肉うどん きゆりのたたき	牛乳 ジャムパン
6 土	牛乳 クラッカー	なすのミートソース スパゲティー オレンジ	牛乳 メロンパン	22 月	牛乳 丸ポーロ	エビカレー ちりめんサラダ	牛乳 コーンブレッド
8 月	牛乳 卵ポーロ	ハヤシライス フルーツサラダ	ミルク 白玉豆腐団子	23 火	お茶 カルシウム せんべい	オランダ揚げ にぎやかみそ汁	クッキー ゼリー
9 火	お茶 かりかりいり ご	ぶりのみそマヨ焼 レタスの中華風スープ	牛乳 大学いも	24 水	牛乳 りんご	豆腐のかに玉焼き スパゲティーサラダ	お茶 冷やしぜんざい
10 水	オレンジ チーズ	豆腐のいそべ揚げ じゃがいものみそ汁	お茶 しそおにぎり	25 木	牛乳 ウエハース	かぼちゃのひき肉かけ 春雨スープ	ミルク ボンボンドーナツ
11 木	牛乳 乾パン	五目野菜つくね もやしとにらのスープ	ミルク カルシウムラスク	26 金	牛乳 乾パン	マーボーなす かいそうサラダ 果物	スイカ チーズ クラッカー
12 金	お茶 せんべい	酢豚 しめじとえのきのスープ	アイスクリーム	27 土	ヨーグルト	コーンラーメン キャベツの土佐和え	牛乳 クリームパン
13 土	牛乳 ビスケット	焼きそば わかめスープ	牛乳 あんぱん	29 月	牛乳 バナナ	とびきりカレー シーチキンサラダ	ミルク ホットケーキ
15 月	海の日			30 火	牛乳 クッキー	魚の南蛮漬 かぼちゃのみそ汁	アイスクリーム
				31 水	牛乳 卵ポーロ	卵入り卵の花 なめこのみそ汁 果物	お茶 カルシウムお にぎり

野菜好きの子どもを育てる

食事の時に野菜料理を目の前に置くことで好きになる現象を単純接触効果といいます。



食べないと元気がなくなっちゃうよ！と声をかけることで野菜が苦手になるという報告もあります。



緑黄色野菜 120g

かぼちゃ・・・70g にんじん・・・20g
ブロッコリー・・・20g ミントマト・・・10g



その他の野菜 230g

きゅうり・・・70g キャベツ・・・30g たまねぎ・・・70g
レタス・・・10g ごぼう・・・50g

1日の目安量は350g(子どもは8割程度を目指しましょう)