

献立予定表

H30.7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
2月	お茶 せんべい	ポークカレー ごまじゃこサラダ	オレンジ チーズ	17火	お茶 せんべい	鮭のごま焼き ソーメンすまし汁	フルーツポン チ
3火	牛乳 バナナ	ぶりのみそマヨ焼き 春雨スープ	ヨーグルト クッキー	18水	牛乳 ビスケット	豆腐の磯辺揚げ さつま汁	ミルク マカロニのき な粉和え
4水	牛乳 かりかりいり こ	卵入りうの花 かぼちゃの味噌汁	牛乳 とうもろこしの 炊き込みごはん	19木	牛乳 バナナ	肉団子スープ こぎつねサラダ	プリン せんべい
5木	牛乳 クッキー	豚肉のマーマレード TM 焼き もやしと揚げの味噌汁	ミルク スイートポテ ト	20金	牛乳 ウエハース	鶏肉のレモン漬け にぎやか味噌汁	牛乳 お好み焼き
6金	牛乳 クッキー	エビフライ 星の子スープ	アイスクリー ム	21土	お茶 乾パン	コーンラーメン きゅうりのたたき	牛乳 あんぱん
7土	お茶 ポーロ	焼きそば りんご	牛乳 ジャムパン	23月	牛乳 かりかりいり こ	ハヤシライス 春雨のマヨネーズサラ ダ	牛乳 バナナ
9月	お茶 乾パン	ハンサンスー 鶏レバー甘辛煮	牛乳 ラスク	24火	牛乳 りんご	野菜のかき揚げ 豆腐とわかめの味噌汁	フルーツムー ス 乾パン
10火	牛乳 りんご	鯖のごま風味和え えのきの味噌汁	ゼリー クラッカー	25水	牛乳 ポーロ	五目煮豆 なすの味噌汁	牛乳 おかかおにぎ り
11水	お茶 せんべい	豆腐のかに玉焼き スパゲティーサラダ	お茶 バナナケーキ	26木	オレンジ チーズ	冷しゃぶのごまだれ 卵の中華スープ	ミルク レーズンクッ キー
12木	牛乳 クラッカー	タンドリーチキン 野菜スープ	牛乳 甘辛団子	27金	お茶 せんべい	五目野菜つくね えのきの味噌汁	牛乳 小倉蒸しパン
13金	ヨーグルト	マーボーなす しらす干しの酢の物	ミルク すいか	28土	牛乳 クラッカー	冷やし中華 すいか	牛乳 クリームパン
14土	牛乳 クッキー	ポンポコうどん オレンジ	牛乳 メロンパン	30月	お茶 プリン	夏野菜カレー フルーツサラダ	お茶 冷やしぜんざ い
16月		海の日		31火	牛乳 バナナ	魚の南蛮漬 キャベツの味噌汁	アイスクリー ム



子どもと食事づくりを楽しみましょう

★食事作りに参加するメリット★

- ①食への関心が高まる
- ②何でもおいしく食べることができる
- ③食に関する知識が増える
- ④自分ではできる！という感覚が高まる

お手伝いを始める時期は？
子どもが食事作りに関心を持った時が最適！
2～3歳から始めている人も多いです。

子どもにできるお手伝いは？

～できることから始めてみよう～

・炊飯器や電子レンジのボタンを押す



・水を入れたボウルで、
トマトのへたをとり洗う



・食器を運ぶ
サッ



・材料をビニール袋に
入れて手でこねる



・卵の殻をむく



・納豆を箸で混ぜる



・机をふき、お箸を並べる



・サラダの「レタス」や
「のり」をちぎる

