

日付	曜日	献立	おやつ	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	火	さつま芋ごはん・ねぎ塩チキン・春雨の酢の物・すまし汁（かぶ）・パイナップル・麦茶	カルピスゼリー・麦茶・かちり	463	17.4	12.2	143	2.0
2	水	けんちんうどん・ワカメコーンサラダ・ウインナーソーセージ・梨・麦茶	フレンチトースト・牛乳・かちり	537	20.7	21.0	255	2.0
3	木	ごはん・ちびかつ・きゅうりの塩昆布和え・みそ汁（卵）・キウイフルーツ（ゴールドen）・麦茶	きなこプリン・麦茶・かちり	519	20.7	20.0	162	1.4
4	金	メロンパン・めかじきのピザ風・みかん缶サラダ・えのきと青梗菜のスープ・バナナ・麦茶	手作りクッキー・牛乳・かちり	537	19.0	21.1	259	1.6
7	月	ごはん・ビーフストロガノフ・グリーンサラダ・チーズ・オレンジ・麦茶	豆乳ドーナツ・麦茶・かちり	543	19.9	19.4	224	1.9
8	火	中華丼・ごま酢キャベツ・煮豆・すまし汁（ふ）・グレープフルーツ・麦茶	サンドクラッカー・牛乳・かちり	486	20.7	13.3	271	1.8
9	水	ジャージャー麺・チーズサラダ・わかめとしらすの豆腐炒め・パイナップル・麦茶	ココア蒸しパン・牛乳・かちり	513	20.9	22.5	328	2.2
10	木	ごはん・油淋鶏・ごぼうサラダ・かきたま汁・りんご・麦茶	パンケーキ・牛乳・かちり	579	19.9	23.1	227	1.7
11	金	バターロール（ブルーベリー）・ホキのフライ・スパゲッティサラダ・オニオンスープ・バナナ・麦茶	りんごゼリー・牛乳・かちり	591	21.7	27.2	217	2.4
15	火	★お楽しみ給食★ミートスパゲッティ・ブロッコリーサラダ・フライドポテト・メロン・麦茶	チョコチップカップケーキ・牛乳・かちり	532	18.7	21.1	251	2.4
16	水	★カレー作り★ポークカレー・和風サラダ・チーズ・オレンジ・麦茶	レーズンロッククッキー・牛乳・かちり	569	21.7	28.5	371	1.5
17	木	ごはん・すきやき煮・即席漬け・けんちん汁・柿・麦茶	りんごのマフィン・牛乳・かちり	593	20.8	20.4	268	1.4
18	金	食パン（マーマレード）・ポークビーンズ・コールスローサラダ・豆苗スープ・バナナ・麦茶	手作りフライドポテト・麦茶・かちり	533	19.4	24.5	113	1.5
21	月	ごはん・クラムチャウダー・ハムサラダ・うずら卵の含め煮・グレープフルーツ・麦茶	蒸しパン（さつま芋）・牛乳・かちり	612	22.5	16.9	274	1.6
22	火	ワカメごはん・鮭のマヨネーズ焼き・ナムル・吸物（豆腐）・オレンジ・麦茶	かたやき煎餅・牛乳・かちり	548	22.0	26.2	258	2.0
23	水	みそラーメン・カリフラワーサラダ・チーズ・キウイフルーツ（ゴールドen）・麦茶	クレープ・牛乳・かちり	561	29.7	20.7	357	1.6
24	木	ごはん・和風おろしハンバーグ・カニカマときゅうりの和え物・みそ汁（じゃが芋）・りんご・麦茶	ヨーグルトスティック・牛乳・かちり	509	19.8	12.4	221	2.2
25	金	バターロール（ジャム）・ししやもフライ・卵サラダ・もやしスープ・バナナ・麦茶	オレンジゼリー・牛乳・かちり	582	20.3	25.0	232	1.8
28	月	ごはん・ドライカレー・パプリカサラダ・ゆで卵・グレープフルーツ・麦茶	開口笑・牛乳・かちり	627	22.4	25.0	258	1.8
29	火	じゃこピラフ・春雨とほうれん草のいため物・かりかり漬け・ベーコンスープ・キウイフルーツ（ゴールドen）・麦茶	お麩のラスク・牛乳・かちり	516	16.9	21.2	246	2.0
30	水	トマトペンネ・海藻サラダ・ニラ玉・りんご・麦茶	ふかし芋・牛乳・かちり	443	16.7	14.9	230	1.9
31	木	ごはん・ホイコーロー・ひじきのサラダ・すまし汁（小松菜）・パイナップル・麦茶	ハロウィンスコーン・麦茶・かちり	501	17.5	15.3	132	2.0

### 好き嫌いが多い子への上手な対応は？

乳幼児期は成長の過程で、食事の好き嫌いが出てきますが、少しずつ時間をかけて、色々な食材を食べられるようになっていくことが理想です。苦手な物や慣れない食材は調理方法や味付けを変えてみたり、少量ずつを盛り付けたりしましょう。『まだ食べられるようになっていないだけ』という気持ちで接する事が大切です。食べなかったけど、いい出会いができたという経験の積み重ねが、食べてみようという意欲を育てることに繋がります。食育だよりより学園でも久しぶりに全体で食育（カレー作り）を行います！野菜に触れて、自分で切って、ルーを入れて、...みんなで美味しいカレーを作りましょう(^)/

### 今月の食材 鮭

選び方→①きれいなピンク色をしていて脂肪が白い筋状に入っている。  
②皮膚が銀色に光っている。  
③はらわたを取ったあとが黄色に変色していないもの。  
栄養分→ビタミン群が豊富で、とりわけビタミンDが多く含まれているので、カルシウムの吸収に役立ちます。成長促進効果や消化を助ける作用もあるビタミンB群も多く、子供の成長にはもってこいの食材です。



### 鮭のちゃんちゃん焼き

材料→生鮭、キャベツ、しめじ、えのき、長ネギ、酒、みりん、砂糖、味噌

作り方→アルミホイルを二枚重ねて用意する。ホイルの上に鮭→キャベツ→しめじ→えのき→長ネギの順でのせる。酒、みりん、砂糖、味噌を合わせ甘味噌を作ったら、材料の上のせて、ホイルを包む。オーブンで170℃で20～25分程焼いたら出来上がり！ご飯が進み、子供達にも人気のメニューです(^)/是非お試しください！

小林