2025年献立表

	月	火	水	木	金	土
	≪食中毒に注意≫ 気温の高い日が増えてきて来ました。 食中毒の予防には細菌やウイルスを 『付けない』『増やさない』『やっつける』 事が3原則です。 その為には、家庭でも調理前はしっかりと 手洗いをして調理後はすぐ食べ食品は十分 火を通すなどに気を付けましょう。			1自由登園	2自由登園	3
昼食				▪ 食パン(りんごジャム) ▪ ナゲット ▪ シチュー ▪ グレープフルーツ ▪ 牛乳	▪ ご飯 ▪ 厚揚げと野菜の味噌炒め ▪ ポパイサラダ ▪ そうめん汁 ▪ いちごフルーチェ	
乳児朝おやつ				▪ ぱりんこ	▪ カルシウムせんべい	
午後おやつ				▪ ごま塩おにぎり ▪ 麦茶	▪ りんごパイ ▪ 麦茶	
	5	6	7	8	9	10
昼食			▪ 焼きそば ▪ 餃子 ▪ 豆腐と卵の中華スープ ▪ 杏仁豆腐	▪ ナン ▪ ドライカレー ▪ 春キャベツのスープ ▪ オレンジ ▪ 牛乳	▪ ご飯 ▪ 鰆のポテト焼き ▪ 納豆 ▪ 五目スープ ▪ りんごのコンポート	▪ ライ麦パン(ジャム) ▪ チーズハンバーグ ▪ コンソメスープ ▪ ゼリー ▪ 牛乳
乳児朝おやつ			▪ クラッカー	▪ ぱりんこ	▪ カルシウムせんべい	▪ お菓子
午後おやつ			▪ きな粉ケーキ ▪ 牛乳	▪ 歌舞伎揚げ ▪ 麦茶	▪ ベジタブル ▪ 麦茶	▪ お菓子 ▪ 麦茶
	12	13	14	15	16	17
昼食	▪ 豚白菜丼 ▪ 大学芋 ▪ えのき入り中華スープ ▪ カクテル缶	▪ ご飯 ▪ 鶏肉のマーマレード焼き ▪ ほうれん草の胡麻和え ▪ じゃが芋と油揚げの味噌汁 ▪ オレンジ	▪ カレーうどん ▪ ひじきのサラダ ▪ グレープフルーツ	▪ レーズンパン ▪ 2層のメンチカ ▪ もやしとわかめのコンソメスープ ▪ 牛乳 ▪ りんごのコンポート	▪ ご飯 ▪ さばの味噌煮 ▪ 春雨サラダ ▪ 葱とお麩の味噌汁 ▪ フルーツヨーグルト	▪ ハヤシライス ▪ 餃子 ▪ ゼリー
乳児朝おやつ	▪ ハッピーターン	▪ ハーベスト	▪ クラッカー	▪ ぱりんこ	▪ カルシウムせんべい	▪ お菓子
午後おやつ	▪ バナナケーキ ▪ 麦茶	▪ コンフェ ▪ 麦茶	▪ おかかおにぎり ▪ 麦茶	▪ ピーチゼリー ▪ 麦茶	▪ さつま芋蒸しパン ▪ 牛乳	▪ お菓子 ▪ 麦茶
	19	20	21	22	23	24
昼食	▪ マーボー丼 ▪ わかめスープ ▪ 切干大根のナムル ▪ メロンムース	▪ ご飯 ▪ ハンバーグ(きのこソース) ▪ ブロッコリーとツナのサラダ ▪ 卵スープ ▪ みかん缶	▪ 鶏だしラーメン ▪ しゅうまい ▪ プリン	▪ ご飯 ▪ 肉じゃが ▪ 納豆 ▪ 大根となめこの味噌汁 ▪ バナナ	▪ ご飯(ふりかけ) ▪ 白身魚フライ ▪ きんぴらごぼう ▪ 玉葱と小松菜の味噌汁 ▪ アセロラゼリー	▪ たぬきうどん ▪ ほうれん草の胡麻和え ▪ ゼリー
乳児朝おやつ	▪ ハッピーターン	▪ ハーベスト	▪ クラッカー	▪ ぱりんこ	▪ カルシウムせんべい	▪ お菓子
午後おやつ	▪ チーズスコーン ▪ 麦茶	▪ ばかうけ ▪ 麦茶	▪ 麩のラスク ▪ 麦茶	▪ ココアケーキ ▪ 牛乳	▪ たべっ子どうぶつ ▪ 麦茶	▪ お菓子 ▪ 麦茶
	26	27	28	29	30	31
昼食	▪ ポークカレー ▪ コールスローサラダ ▪ オレンジ	▪ ご飯 ▪ 豚肉の生姜焼き ▪ ひじきの煮物 ▪ 青梗菜の味噌汁 ▪ フルーツポンチ	▪ ミートソースパスタ ▪ ツナサラダ ▪ りんごのコンポート	▪ ツナサンド ▪ オムレツ ▪ ジュリエンヌスープ ▪ バナナ ▪ 牛乳	▪ かきたまにゅう麺 ▪ ブロッコリーとかにかまのサラダ ▪ ライチゼリー	▪ 焼きそば ▪ 大学芋 ▪ 中華スープ ▪ ゼリー
乳児朝おやつ	▪ ハッピーターン	▪ ハーベスト	▪ クラッカー	▪ ぱりんこ	▪ カルシウムせんべい	▪ お菓子
午後おやつ	▪ 人参蒸しパン ▪ 麦茶	▪ クラッシュゼリー ▪ 麦茶	▪ キャラメルコーン ▪ 牛乳	▪ 菜飯のおにぎり ▪ 麦茶	▪ 手作りお好み焼き ▪ 麦茶	▪ お菓子 ▪ 麦茶

〖春キャベツ〗

名前の由来である〖キャベジン〗に豊富に含まれビタミンUで胃腸の粘膜を修復。芯や外葉に含まれているビタミンCによる抗ストレス作用でストレス解消にもおすすめです。他にダイエットにも効果が見られるようです。

〖美味しい春キャベツの見分け方〗
①外葉の緑が濃くしわの多いもの
②巻きが柔らかく弾力あるもの
③根元の切り口がみずみずしいもの

こどもの好き嫌いをなくすために…

こどもの頃は好き嫌いが多いですがバランスの良い食事の為に好き嫌いは大敵です。
好き嫌いは直ぐなくなりません。嫌いなものは強要せず、調理方法や盛り付けを工夫しながら食べやすい調理で慣れて行きましょう。