

日曜	主食	副食	主な材料				おやつ	主な材料
1 金	ごはん	カリポロ 煮もの おかか和え みそ汁	じゃが芋 ごぼう ブロッコリー かぶ	豚ひき肉 人参 人参 玉葱	玉葱 小女子 人参 人参	ピーマン 人参 人参 かぶの葉	黒ごまパン かわはぎ くだもの 牛乳	フランスパン 黒ごまクリーム みかん
2 土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ	玉葱 人参		フランスパン くだもの 麦茶	りんご
4 月	2色 ごはん	煮もの 揚げかぼちゃのおかか和え みそ汁	鶏ひき肉 高野豆腐 かぼちゃ きゃべつ	生姜 人参 ブロッコリー 玉葱	人参 昆布 人参 人参	いんげん 人参 けずり節 人参	お好み焼き するめ くだもの 牛乳	小麦粉 きゃべつ 長葱 りんご
5 火	ごはん	サバのみそ煮 粉ふき芋 野菜炒め 千切り野菜のすまし汁	サバ じゃが芋 きゃべつ 大根	生姜 人参 人参 えのき	みそ 人参 人参	ピーマン 白滝 大根の葉	大根もち 昆布 くだもの 牛乳	大根 上新粉 長葱 みかん
6 水	ごはん	麻婆豆腐 ナムル風おひたし わかめスープ	豚ひき肉 にら きゃべつ わかめ	豆腐 みそ ほうれん草 白菜	玉葱 人参 人参 人参	人参 もやし 人参 ごま	みそポテト 小魚 くだもの 牛乳	じゃが芋 みそ みかん
7 木	ごはん	焼肉 千切りきゃべつ じゃが芋のソテー みそ汁	鶏肉 きゃべつ じゃが芋 小松菜	玉葱 人参 人参 長葱	りんご 人参 人参	生姜 人参 人参	きな粉マカロニ 酢ごぼう くだもの 牛乳	マカロニ きな粉 ごぼう 酢 しょうゆ りんご
8 金	ごはん	いわしのかば焼き風 あらめ煮 酢のもの みそ汁	いわし あらめ きゃべつ チンゲン菜	生姜 れんこん 人参 切り干し大根 玉葱	かたくり粉 人参 人参 人参	しょうゆ いんげん 人参 豆腐	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	りんご
9 土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ	玉葱 人参		フランスパン くだもの 麦茶	りんご
11 月	ごはん	筑前煮 しらす和え みそ汁	鶏肉 しめじ きゃべつ 白菜	大根 人参 糸こんにゃく ほうれん草 玉葱	人参 人参 人参	ごぼう いんげん 人参 油あげ	さつまいのオープン焼 するめ くだもの 牛乳	さつまい りんご
12 火	ごはん	スタミナ漬 マカロニサラダ みそ汁	豚中肉 マカロニ 大根	玉葱 人参 人参 人参	人参 人参 人参	にら 豆乳 酢 ごま わかめ	チヂミ 小魚 くだもの 牛乳	水菜 小麦粉 上新粉 りんご
13 水	ごはん	焼魚 煮もの 酢みそ和え すまし汁	生鮭 さつまい きゃべつ チンゲン菜	人参 人参 わかめ 玉葱	人参 人参 人参	昆布 人参 人参	きな粉クッキー かわはぎ くだもの 牛乳	小麦粉 きな粉 豆乳 みかん
14 木	うどん	天ぷら おひたし 肉スープ	れんこん / きゃべつ 豚小間肉	玉葱 人参 人参	人参 人参 人参	ピーマン 小女子 人参	焼きおにぎり 酢大根 くだもの 牛乳	米 みそ 大根 酢 しょうゆ みかん

※献立は変更になる場合もあります。

おいしく楽しく食べられるように

認めて、信じて、ほめる

人として認める、信じる、ほめる、これが家庭の中での基本です。マナーとは人間が生きるといいうことがあってのものですから、ここではまずお互いを認め、信じて、そして必ずほめるところを見つかることが大切です。

しつけにしても、頭ごなしに叱りつけるのではなく、まずは子どもの尊厳を認め、子どもの能力を信じ、できた時にほめてあげる。集団の中でマナーを教える時にも、マナーの悪い子どもを注意するより、よくできている子をほめて、できていない子どもが自分で気づくように導いた方が、ずっと効果があります。

『食のマナー-子どもの自力育て』加古明子(芽ばえ社)より



カリポロ

<材料 4人分>

- ・じゃが芋 2個
- ・豚ひき肉 200g
- ・玉葱 2個
- ・人参 1/4本
- ・ピーマン 2個
- ・揚げ油、炒め油
- ・塩、しょうゆ 適量

<作り方>

1. じゃが芋は皮をむき、くし形に切り、水につけておく。
2. 玉葱はスライスして、人参とピーマンは千切りに切る。
3. 1の水をぎり、じゃが芋は素揚げにする。
4. フライパンに油を熱して、豚ひき肉、玉葱、人参、ピーマンの順に炒めて、塩としょうゆで味をととのえる。
5. 3を4に混ぜ合わせる。

