

五感で味わいましょう

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れたり、匂いをかいだり、調理の音を聞いたり、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。大人の2倍も敏感と言われる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるよう薄味の味付けを心がけ、五感で味わう習慣を身につけましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	真の仲間 (餅や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の骨子を整えるもの)	献立名	真の仲間 (餅や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の骨子を整えるもの)	
1	木	厚揚げと野菜のみそ煮 すまし汁 果物 ★ご飯	牛乳 沖縄風ドーナツ	米 油 砂糖 小麦粉 ごま	厚揚げ 豚肉 みそ わかめ かまぼこ こんぶ かつお節 牛乳 卵	デンゲンツワイ 豆す 人参 わか 玉葱 りんご	親子煮 ツナとわかめの酢の物 小松菜スープ ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま	豚肉 卵 わかめ ツナ缶 こんぶ かつお節	玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース きゅうり しめじ ごま	
2	金	チーズミートなす マカロニサラダ とうがんとスープ ★食パン	牛乳 オレンジ寒	パン 油 マカロニ マヨネーズ 砂糖	豚肉 チーズ ハム 豚肉 いりこ 牛乳 砂糖	玉葱 なす トマト ビーマン きゅうり 人参 とうが ん しいたけ ねぎ 唐揚げソース 唐揚げ	雑菜 コーンスープ ★ご飯	米 油 春雨 砂糖 コーン缶	豚肉 卵 ベーコン	しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 玉葱 パセリ	
3	土	野菜ラーメン じゃが芋の土佐煮 ★ご飯	牛乳 クラッカー 果物	中華めん ごま油 砂糖 米 じゃがいも クラッカー	豚肉 みそ 牛乳 かつお節	人参 キャベツ もやし 玉葱 パセリ	鶏肉のクリーム煮 小松菜のサラダ ★ご飯	米 小麦粉 油 じゃがいも コーン缶	豚肉 スキムミルク ツナ	玉葱 人参 パセリ ごま しょうが きゅうり キャベツ	
5	月	ハヤシチュー ヨーグルトサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ぶどう寒	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 パター マヨネーズ	牛肉 ハム ヨーグルト 牛乳 砂糖	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース トマト きゅうり しいたけ ねぎ 唐揚げソース もやし	高野豆腐の卵とじ 酢の物 すまし汁 ★ご飯	米 油 砂糖 ごま 米	豆腐 ツナ缶 卵 わかめ かまぼこ こんぶ かつお節	干し椎茸 人参 玉葱 グリーンピース きゅうり しめじ	
6	火	魚のカレー焼き もやしとピーマンのソテー 豆乳汁 ★ご飯	牛乳 バナナサンド	米 油 じゃがいも パン 砂糖	さわら 豆乳 みそ いりこ 牛乳 生クリーム	もやし ビーマン 人参 玉葱 干し椎茸 ねぎ パセリ	鶏南蛮 かぼちゃのおかか煮 みそ汁 ★ご飯	米 でんぶ 油 砂糖	豚肉 かつお節 豆腐 唐揚げ いりこ みそ	玉葱 人参 ビーマン かぼちゃ キャベツ ねぎ	
7	水	夏野菜のうま煮 あつさり納豆 みそ汁 果物 ★ご飯	フルーツ コーンフレーク	米 砂糖 じゃがいも コーンフレーク	豚肉 厚揚げ 納豆 唐揚げ みそ いりこ 牛乳 パン缶	なす ビーマン 人参 ごぼう かぼちゃ もやし 玉葱 のきゅうり パセリ パイン缶	肉うどん チンゲン菜のさっと煮 ★ご飯	うどん 三温糖 米	牛肉 いりこ さつま揚げ	玉葱 人参 ねぎ デンゲンツワイ えのきたけ	
8	木	厚焼き卵 きゅうりの風味漬け みそ汁 ★ご飯	牛乳 うず巻きパン	米 油 小麦粉 砂糖	卵 スキムミルク ツナ缶 こんぶ わかめ いりこ みそ 牛乳 ハム チーズ	ねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ 玉葱	チーズミートなす とうがんとスープ ★ご飯	米 油	豚肉 チーズ 豚肉 いりこ	玉葱 なす トマト とうが ん 玉葱 パター しいたけ ねぎ	
9	金	魚のみそマヨ焼き 切干大根煮つけ 村薑汁 ★ご飯	牛乳 フルーツ寒天	米 砂糖 マヨネーズ 油 でんぶ	いわし みそ さつま揚げ 豆腐 卵 わかめ いりこ 牛乳 砂糖	卵 干し椎茸 人参 ねぎ えのきたけ 唐揚げ パイン缶	夏野菜のカレー キャベツのサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ マヨネーズ 砂糖	牛肉 牛乳	かぼちゃ 人参 しいたけ 玉葱 きゅうり 人参 にんにく キャベツ きゅうり	
10	土	そうめん 茄子そぼろ煮 ★ご飯	お茶 アイスクリーム	米 油 砂糖 油 米 ウエハース	厚揚げ 餅 ごま かつお節 豚肉 アイスクリュー	干し椎茸 トマト きゅうり すししょうが	柳川煮 ツナとわかめの酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 ごま しょうが 油 三温糖 ごま	豚肉 卵 わかめ ツナ 油揚げ みそ いりこ	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 きゅうり 人参 きゅうり ごま	
13	火	肉じゃが 春雨の酢の物 二ツ玉スープ ★ご飯	牛乳 ごまクッキー	米 じゃがいも しらす 油 砂糖 春雨 コーン缶 ごま油 でんぶ 小麦粉 ごま パター	牛肉 ハム 卵 牛乳 きな粉	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり 人参	魚のトマトソース焼き ごまマヨネーズ和え みそ汁 ★ご飯	米 パター ごま油 マヨネーズ	メルク サ 竹輪 わかめ いりこ みそ	トマト キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ 玉葱	
14	水	ポークビーンズ 和風サラダ 果物 ★ご飯	牛乳 黒糖蒸しパン	米 じゃがいも 油 ごま 砂糖 小麦粉 黒砂糖	大豆 豚肉 豚肉 みそ 牛乳	人参 玉葱 パセリ キャベツ きゅうり ネーブル レーズン	野菜ラーメン じゃが芋の土佐煮 ★ご飯	中華めん ごま油 砂糖 じゃがいも 米	豚肉 みそ 牛乳 かつお節	人参 キャベツ もやし 玉葱	
15	木	チンジャオロース ツナとわかめの酢の物 はんぺん汁 ★ご飯	牛乳 じゃが芋とベーコンの チーズ焼き	米 油 砂糖 でんぶ ごま じゃがいも	牛肉 わかめ ツナ缶 はんぺん ごま かつお節 牛乳 ベーコン チーズ	ビーマン たけのこ 玉葱 人参 しょうが きゅうり にんにく キャベツ きゅうり パセリ 唐揚げソース	八宝菜 春雨スープ ★ご飯	米 油 砂糖 ごま油 でんぶ 春雨	豚肉 えび ベーコン いりこ	しょうが ほうがき もやし 玉葱 きゅうり 人参 にんにく チンゲン菜 キャベツ	
16	金	魚のあんかけ ひじきのために みそ汁 ★ご飯	お茶 フライドポテ	米 砂糖 でんぶ 油 じゃがいも	たら 干し椎茸 油揚げ 大豆 厚揚げ わかめ いりこ みそ	玉葱 人参 さやいんげん しいたけ ねぎ	ハヤシチュー ヨーグルトサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター マヨネーズ	牛肉 ハム ヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース トマト きゅうり キャベツ	
17	土	きつねうどん ツナ和え ★ご飯	牛乳 ジャムサンド クラッカー	うどん 砂糖 マヨネーズ 米 クラッカー ひとじやむ	油揚げ いりこ ツナ缶 牛乳	干し椎茸 人参 玉葱 ねぎ きゅうり	麻婆豆腐 梓三糸 みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 ごま油 油 でんぶ 春雨 じゃがいも	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵 油揚げ いりこ	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが きゅうり	
19	月	夏野菜のカレー キャベツのサラダ 果物 ★ご飯	お茶 ひまわりヨーグルト	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ マヨネーズ 砂糖	牛肉 牛乳 スキムミルク ヨーグルト 砂糖	かぼちゃ なす 人参 さやいんげん 玉葱 りんご にんにく キャベツ きゅうり パセリ 唐揚げソース	豆腐とツナの小判焼き 酢みそ和え わかめスープ ★ご飯	米 油 パン ごま 砂糖	豆腐 ツナ缶 卵 竹輪 スキムミルク みそ わかめ かまぼこ かつお節	玉葱 しょうが 人参 キャベツ 人参	
20	火	魚のトマトソース焼き 小松菜ともしのごま和え みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 コーンパンケーキ	米 パター ごま じゃがいも 小麦粉 コーン缶 油 はちみつ	メルク サ 竹輪 わかめ いりこ みそ 牛乳	トマト ごま しょうが 人参 玉葱 なし	じゃがいものから揚げ きゅうりの風味漬け 汁ひーフン ★ご飯	米 じゃがいも 小麦粉 でんぶ 油 ひーフン	しらす 干し椎茸 豚肉 こんぶ いりこ	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 人参 きゅうり もやし キャベツ	
21	水	ゴーヤチャンプル しらすあえ あすか汁 ★ご飯	牛乳 小松菜とバナナの ケーキ	米 油 砂糖 ごま じゃがいも 小麦粉	豆腐 豚肉 卵 かつお節 しらす 干し椎茸 人参 スキムミルク いりこ 牛乳	人参 もやし たら 干し椎茸 干し椎茸 きゅうり 玉葱 デンゲンツワイ ごま 人参 パター レーズン	そうめん 茄子そぼろ煮 ★ご飯	米 油 砂糖 油 米	油揚げ 餅 ごま 豚肉 かつお節	干し椎茸 トマト きゅうり なす しょうが	
22	木	雑菜 コーンスープ 果物 ★ご飯	牛乳 かぼちゃの 蒸しパン	米 油 はちみつ 砂糖 コーン缶 小麦粉	豚肉 卵 ベーコン 牛乳	しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 玉葱 パセリ ねぎ かぼちゃ レーズン	夏野菜のうま煮 あつさり納豆 みそ汁 ★ご飯	米 砂糖	豚肉 厚揚げ 納豆 みそ 油揚げ わかめ いりこ	なす ビーマン 人参 ごぼう かぼちゃ もやし 玉葱 玉葱 えのきたけ	
23	金	魚のチーズピカタ キャロットサラダ きのこたっぷりスープ ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 小麦粉 油 ごま マヨネーズ ポップコーン	卵 餅 チーズ ツナ缶 ベーコン 牛乳	パセリ 人参 玉葱 しいたけ ねぎ	厚揚げと野菜のみそ煮 卵スープ ★ご飯	米 油 砂糖 でんぶ	厚揚げ 豚肉 みそ 卵 わかめ かつお節 こんぶ	デンゲンツワイ なす 人参	
24	土	※夕涼み会※									
26	月	※誕生会※ ツナライス ナゲット 甘夏サラダ スープ	お茶 フルーツサンデー	米 パター でんぶ 油	ツナ缶 豚肉 豆腐 卵 わかめ いりこ アイスクリュー	玉葱 人参 グリンピース にんにく しょうが 人参 なつめいんご もやし パセリ もやし	ポークビーンズ 和風サラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 ごま 砂糖	大豆 豚肉 豚肉 みそ	人参 玉葱 パセリ キャベツ きゅうり	
27	火	鶏南蛮 かぼちゃのおかか煮 みそ汁 ★ご飯	牛乳 牛乳寒	米 でんぶ 油 砂糖	豚肉 かつお節 油揚げ 豆腐 しいたけ みそ 牛乳 寒天	玉葱 人参 ビーマン かぼちゃ 玉葱 唐揚げソース パイン缶	魚のみそマヨ焼き 切干大根の煮物 村薑汁 ★ご飯	米 砂糖 マヨネーズ 油 でんぶ	しら 人参 さつま揚げ 豆腐 卵 わかめ いりこ	切干大根 人参 えのきたけ ねぎ	
28	水	豆腐とツナの小判焼き 酢みそ和え わかめスープ ★ご飯	牛乳 じゃがおやき	米 油 パン ごま 砂糖 ごま 小麦粉	豆腐 ツナ缶 スキムミルク 卵 竹輪 わかめ かまぼこ かつお節 牛乳 しらす	玉葱 だいたいん キャベツ 人参	スパゲティミートソース かき玉汁 ★ご飯	米 油 ツナ缶 小麦粉	牛肉 豚肉 チーズ 卵 かまぼこ こんぶ かつお節	人参 玉葱 ビーマン しいたけ ねぎ	
29	木	麻婆茄子 梓三糸 みそ汁 ★ご飯	牛乳 コートrost	米 砂糖 ごま油 油 でんぶ 春雨 じゃがいも パン コーン缶 マヨネーズ	豚肉 みそ ハム 卵 油揚げ いりこ 牛乳 チーズ	なす 玉葱 人参 たら にんにく きゅうり	厚焼き卵 ひじきの煮物 きのこスープ ★ご飯	米 油 じゃがいも 砂糖	卵 スキムミルク わかめ しらす 干し椎茸 しいたけ 油揚げ ベーコン	人参 えのきたけ しいたけ しいたけ 玉葱	
30	金	はんぺんフライ キャベツの塩昆布和え 五目みそ汁 ★ご飯	牛乳 豆腐のカップケーキ	米 小麦粉 パン 油 ごま油 砂糖 パター	はんぺん 唐揚げ 卵 かつお節 豚肉 いりこ みそ 牛乳 豆腐 スキムミルク	キャベツ トマト ヨウコ かつ お節 玉葱 唐揚げ レーズン	キーマカレー とうがんと煮物 ★ご飯	米 じゃがいも 油 パン 小麦粉 パター はちみつ でんぶ	牛肉 豚肉 かつお節 牛乳	玉葱 人参 ビーマン りんご にんにく とうが	
31	土	ジャージャーめん トマトと卵のスープ ★ご飯	牛乳 カステラ バナナ	めん 砂糖 ごま油 米 でんぶ じゃがいも 油 カステラ	豚肉 みそ ベーコン 牛乳	ねぎ 人参 きゅうり もやし トマト 玉葱 しいたけ パセリ パター	魚のごま油焼き 磯和え けんちん汁 ★ご飯	米 でんぶ ごま油 ごま こんぶ	さわら かまぼこのり 豚肉 油揚げ 豆腐 いりこ	キャベツ きゅうり 人参 ごぼう ごま	

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。