



「共食」のすすめ～子どもの「食べたい」を育む～
 子どもと楽しく食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話をしていますか。
 子どもは日々の食事を通じて、食材に触れ、調理や配膳の様子を見るなど、様々な食の経験を積み重ねています。家族や友だち、先生と食事を楽しく食べる経験を通じて、子どもの「食べたい」という気持ちを育みましょう。一人で食べる「孤食」や、一人ひとり違うものを食べる「個食」は避け、周囲の人と関わりながら一緒に食事をとることにより、子どもの食べる意欲や食べたいもの、食べられるようになるものを増やしていきたいですね。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
1	木	親子煮 わかめスープ 果物 ★ご飯	牛乳 冷しぜんざい	米 じゃがいも さとう 白玉粉	鶏肉 卵 わかめ 牛乳 あずき 豆腐	玉葱 人参 椎茸 グリーンピース りんごこまつな	厚揚げのそぼろ煮 甘酢和え わかめスープ ★ご飯	油 さとう 米	生揚げ わかめ 豚ひき肉	さやいんげん 玉葱 人参 キャベツ えのき みかん缶 きゅうり チンゲンツァイ
2	金	炒り豆腐 すまし汁 果物 ★ご飯	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	米 油 さとう 小麦粉 レーズン	豆腐 鶏肉 卵 牛乳 ヨーグルト	玉葱 椎茸 人参 こまつな しめじ グリーンピース なし	鮭のレモン焼き きんぴらごぼう すまし汁 ★ご飯	しらたき 油 ごま さとう 米	さけ 豚肉 はんぺん	レモン汁 ごぼう チンゲンツァイ しめじこまつな 人参
3	土	ぶっかけそうめん かぼちゃの煮付 果物 ★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	そうめん さとう 油 マカロニ 米	豚肉 牛乳 きな粉	なす ピーマン 玉葱 人参 かぼちゃ パナナ	夏野菜のカレー マカロニサラダ ★ご飯	じゃがいも 油 小麦粉 バター マカロニ さとう 米	牛肉 牛乳 ハム	かぼちゃ なす 人参 玉葱 グリンピース りんご キャベツ きゅうり
5	月	鶏肉のオレンジ焼き ごま和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 フルーツみつ豆	米 マーメイド ごま さとう レーズン	鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳 粉寒天	しょうが 玉葱 キャベツ みかん缶 チンゲンツァイ 人参 ねぎ パナナ	きのこオムレツ あつさり納豆 スープ ★ご飯	バター さとう 米 じゃがいも	卵 ツナ缶 牛乳 納豆 ベーコン	生椎茸 しめじ 玉葱 もやし 人参 オクラ こまつな
6	火	厚揚げのそぼろ煮 ニラ玉スープ 果物 ★ご飯	牛乳 チーズ焼き	米 油 さとう でんぶん じゃがいも	厚揚げ 豚肉 牛乳 ベーコン チーズ 卵	いんげん 玉葱 人参 なし いら えのき パセリ	和風スパゲティ きゅうりごまみそ和え ★ご飯	スパゲティ バター さとう ごま 米	ツナ缶 かつお節 焼きのり	玉葱 しめじ えのき きゅうり 人参
7	水	あじのトマトソース焼き キャベツのサラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 ココア蒸しパン	米 小麦粉 卵 さとう	あじ ハム 牛乳	トマト キャベツ きゅうり かぼちゃ 玉葱 ねぎ	豆乳シチュー トマトサラダ ★ご飯	じゃがいも コーン缶 小麦粉 油 米	鶏肉 豆乳	玉葱 人参 グリーンピース トマト きゅうり
8	木	きのこオムレツ 切干大根煮つけ 果物 ★ご飯	牛乳 豆乳寒天	米 バター 油 さとう	卵 ツナ缶 さつま揚げ 牛乳 寒天 豆乳	椎茸 しめじ いら 玉葱 切干大根 人参 すいか	雑菜 しらすあえ スープ ★ご飯	油 はるさめ さとう ごま 米	豚肉 卵 しらす干し 豆腐	キャベツ もやし 人参 椎茸 きゅうり えのき チンゲンツァイ
9	金	魚のマヨネーズ焼 春雨スープ 果物 ★ご飯	牛乳 コーンパンケーキ	米 油 春雨 小麦粉 コーン缶 バター	たら ベーコン 牛乳 卵	玉葱 椎茸 パセリ キャベツ 人参 なし	豆腐とツナの小判焼き ひじきいため煮 みそ汁 ★ご飯	油 パン粉 さとう じゃがいも	豆腐 ツナ缶 卵 ひじき 油揚げ 牛乳	玉葱 だいこん さやいんげん 人参 キャベツ ねぎ
10	土	焼きそば オクラスープ ★食パン	フルーツコーンフレーク	中華めん 油 食パン レーズン コーンフレーク	豚肉 さつま揚げ かつお節 あおのり 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 えのき オクラ パナナ	じゃがいもトマト煮 すまし汁 カミカミサラダ ★ご飯	じゃがいも さとう コーン缶 そうめん 米	牛肉 しらす干し 大豆 とうろ昆布	玉葱 トマト グリーンピース キャベツ きゅうり ねぎ 人参
12	月	ハヤシシチュー 和風サラダ 果物 ★ご飯	牛乳 りんごケーキ	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター さとう ごま油	牛肉 牛乳 卵	玉葱 人参 トマト もやし キャベツ だいこん りんご レモン グリンピース	鶏肉の甘煮 わかめの酢の物 春雨スープ ★ご飯	油 さとう ごま 春雨 米	鶏レバー 鶏肉 わかめ かつお節 ベーコン	玉葱 きゅうり キャベツ 椎茸 人参
13	火	魚のみそ照り焼き ナムル 豆腐スープ 果物 ★ご飯	牛乳 ミニドック	米 さとう ごま油 ロールパン	さけ 豆腐 ハム 牛乳	もやし きゅうり キャベツ 人参 玉葱 オクラ なし	そうめん かぼちゃかか煮 ★ご飯	そうめん さとう 油 米	油揚げ 卵 えび かつお節	椎茸 きゅうり かぼちゃ
14	水	鶏肉から揚げ ヨーグルトサラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 牛乳寒	米 小麦粉 油 じゃがいも コーン缶 さとう	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 粉寒天	にんにく きゅうり キャベツ トマト なす 玉葱 ねぎ みかん缶 パイン缶	チーズミートなす 酢の物 みそ汁 ★ご飯	油 さとう ごま 米	豚ひき肉 チーズ しらす干し わかめ	玉葱 なす トマト ピーマン きゅうり こまつな ねぎ 人参
15	木	鮭のオーロラソース焼 ハリハリなます 豆乳スープ ★ご飯	牛乳 ヨーグルト和え	米 小麦粉 油 さとう レーズン	さけ 卵 ひじき 油揚げ ハム ヨーグルト 牛乳	切干大根 人参 きゅうり 玉葱 ねぎ パイン缶 もも缶 しめじ	肉うどん なすかか煮 ★ご飯	うどん さとう 油 米	牛肉 かつお節	玉葱 人参 ねぎ なす
16	金	豚肉のカレーいため オクラの納豆和え 果物 ★ご飯	牛乳 フルーツ寒天	米 じゃがいも 油 さとう	豚肉 納豆 牛乳 粉寒天	玉葱 ピーマン 人参 オクラ すいか パイン缶 みかん缶	チャンプル みそ汁 ツナとわかめの酢の物 ★ご飯	油 ごま さとう 米	豆腐 豚肉 卵 かつお節 わかめ ツナ缶 油揚げ	人参 もやし なす きゅうり 玉葱 ねぎ igaうり
17	土	和風スパゲティ 野菜スープ 果物 ★ご飯	牛乳 ジャムサンド	スパゲティ バター 食パン 米	ツナ缶 ベーコン いちごジャム 牛乳	玉葱 しめじ えのき 人参 キャベツ パナナ こまつな	ぎせい豆腐 即席漬け みそ汁 ★ご飯	さとう 米	豆腐 鶏ひき肉 卵 ひじき かつお節 油揚げ わかめ	玉葱 人参 しろり 椎茸 グリンピース かぼちゃ
20	火	麻婆茄子 じゃこあえ かき玉汁 ★ご飯	牛乳 小倉ケーキ	米 さとう 油 ごま油 でんぶん 小麦粉 甘納豆	豚肉 しらす 卵 かまぼこ 牛乳	なす 玉葱 人参 チンゲンツァイ もやし しめじ ねぎ トマト いら	煮魚 ハリハリなます きのこスープ ★ご飯	さとう 米	さば ひじき 油揚げ 竹輪	切干しだいこん 人参 きゅうり えのき しめじ 椎茸 キャベツ 玉葱
21	水	カレーピラフ 魚のかりんと揚げ ごま和え わかめスープ 果物	牛乳 フルーツサンド	米 バター でんぶん 油 さとう ごま 食パン	鶏肉 かつお わかめ 牛乳 生クリーム	玉葱 椎茸 人参 もやし グリーンピース しょうが キャベツ パナナ なし チンゲンツァイ もも缶	焼きそば かき玉汁 ★ご飯	中華めん 油 でんぶん 米	豚肉 さつま揚げ かつお節 あおのり 卵 豆腐	キャベツ もやし 人参 玉葱 チンゲンツァイ
23	金	雑菜 みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 豆乳白玉	米 油 春雨 さとう 小麦粉 卵	豚肉 卵 豆腐 牛乳 豆乳 きな粉	キャベツ もやし 人参 椎茸 なめこ ねぎ すいか	ハヤシシチュー サラダ ★ご飯	じゃがいも 油 小麦粉 バター さとう 米	牛肉 えび	玉葱 人参 きょうな きゅうり グリーンピース キャベツ トマト
24	土	あじフライ 小松菜のサラダ トマトスープ 果物 ★ご飯	牛乳 ぶどうパン	小麦粉 パン粉 コーン缶 さとう じゃがいも 油 米 ぶどうパン	あじ 卵 ハム ベーコン 牛乳	こまつな きゅうり キャベツ トマト りんご 玉葱 パセリ	タンダーチキン コーンスープ ごまマヨネーズ和え ★ご飯	米 コーン缶 油 ごま	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト 竹輪	こまつな 人参 玉葱 パセリ かぼちゃ キャベツ きゅうり
26	月	夏野菜炒め みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 みたらし団子	米 ごま油 白玉粉 さとう でんぶん	豚肉 わかめ 牛乳	しょうが 椎茸 ピーマン 玉葱 人参 なす かぼちゃ なし	焼ビーフン みそ汁 ★ご飯	ビーフン 油 米	豚肉 ハム えび 豆腐 油揚げ	玉葱 キャベツ 人参 もやし ピーマン こまつな
27	火	いわし蒲焼 チンゲン菜のさつと煮 すまし汁 ★ご飯	お茶 じゃこおやき	米 小麦粉 油 さとう そうめん	いわし 油揚げ とうろ昆布 しらす 卵	チンゲンツァイ 人参 ねぎ キャベツ	麻婆茄子 干草あえ ★ご飯	さとう 油 でんぶん ごま 米	豚ひき肉 卵 豆腐	なす 玉葱 いら キャベツ 人参 きゅうり もやし
28	水	豆乳シチュー 柿サラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ラスク	米 じゃがいも コーン缶 小麦粉 ごま さとう 油 バター 食パン	鶏肉 豆乳 牛乳	玉葱 人参 大根 グリーンピース きゅうり すいか かき	スパゲティミートソース キャベツスープ ★ご飯	スパゲティ 油 小麦粉 米	牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ ベーコン かつお節	人参 玉葱 グリーンピース キャベツ ねぎ
29	木	チーズミートなす 汁ビーフン 果物 ★ご飯	牛乳 オレンジ寒	油 ビーフン でんぶん さとう	豚肉 チーズ 牛乳 粉寒天	玉葱 なす トマト 人参 ピーマン もやし ねぎ みかんジュース パナナ みかん缶	鯖のカレームニエル ナムル みそ汁 ★ご飯	でんぶん 油 さとう じゃがいも 米	さば 油揚げ わかめ 豆腐	もやし こまつな 人参 玉葱
30	金	うま煮 ごま和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 きなこトースト	米 じゃがいも さとう ごま 食パン	牛肉 厚揚げ わかめ 牛乳 きな粉	人参 玉葱 いんげん キャベツ もやし こまつな	スパニッシュオムレツ マカロニサラダ スープ ★ご飯	米 バター マカロニ さとう	卵 ベーコン ハム 牛乳	玉葱 トマト えのき キャベツ きゅうり チンゲンツァイ 人参 ピーマン