

絵本を通じて食育を！



が

家庭でも食育を行なら「食育絵本」がおすすめです。
絵本に登場してくる食べ物のイメージはワクワクとした気持ちとともに、食への興味・関心を高めることができます。食べ物を大切にすることや好き嫌いを克服すること、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや食事のマナーなどを知るきっかけにもなります。



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	火	コーンご飯 チャンブル とうがんスープ 果物	牛乳 チーズ焼き	米 コーン缶 油 じゃがいも	豆腐 豚肉 鶏 かつお節 鶏肉 いりこ 牛乳 ベーコン チーズ	玉葱 人参 もやし にら 生しいなけねぎ ぶどう バセリ	キーマカレー 小松菜のサラダ ★ご飯	米 ジャガイモ 油 小麦粉 バター はちみつ コーン缶 サラダ	牛肉 豚肉 ツナ缶	ビーマン 人参 玉葱 りんご にんにく こまつな きゅうり キャベツ
2	水	なすの柳川風煮 ツナ和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 バナナケーキ	米 こんにゃく油 砂糖 ふ 小麦粉 バター	豚肉 腹 ツナ缶 わかめ いりこ 牛乳 スキムミルク	ごぼう 人参 なす もやし さやいんげん 小松菜 チンゲンソウ アバナ	厚揚げとキャベツの味噌炒め すまし汁 ★ご飯	米 油 砂糖 ふ	厚揚げ 豚肉 わかめ こんぶ かつお節	人参 玉葱 キャベツ えのきだけ
3	木	豚肉のカレー炒め そうめん汁 果物 ★ご飯	牛乳 オレンジ寒	米 じゃがいも 油 そうめん 砂糖	豚肉 かまぼこ こんぶ かつお節 牛乳 寒天	玉葱 青ピーマン 人参 ねぎ みかん缶 いりこ みかん缶 ぶどう	ハヤシシチュー ごまサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 ゴマ 小麦粉 バター 砂糖	牛肉 ハム	にんにく 玉葱 人参 わぎ グリーンピース トマト缶 キャベツ きゅうり
4	金	魚のオーロラソース ジャーマンポテト スープ ★ご飯	お茶 フルーツコーンフレーク	米 小麦粉 油 レーズン じゃがいも コーンフレーク	ホキ ベーコン 豆腐 いりこ 牛乳	玉葱 青ピーマン バナナ チングルマ 茄子のさくら	かほちやのそぼろ煮 即席漬け ★ご飯	米 油 砂糖 てんぶん	鶏肉 こんぶ	かほちや 玉葱 キャベツ きゅうり
5	土	肉うどん わかめの酢の物 ★ご飯	牛乳 カステラ 果物	米 うどん 砂糖 ごま カステラ	牛肉 いりこ わかめ かつお節 牛乳	玉葱 人参 葉ねぎ きゅうり バナナ	煮魚 磯和え みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 ごま	さば かまぼこ のり 油揚げ いりこ	キャベツ きゅうり 玉葱 しめじ ねぎ
7	月	ポークカレー キャベツのサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ジャコ油	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ	豚肉 牛乳 ハム 鶏 じらすけ スキムミルク	玉葱 人参 グリーンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり ぶどう	野菜ラーメン 昆布豆 ★ご飯	米 中華めん ごま油 砂糖	豚肉 牛乳 大豆 こんぶ	人参 キャベツ 玉葱
8	火	豆腐の五目煮 切干大根の酢の物 みそ汁 ★ご飯	お茶 南瓜入り団子	米 砂糖 油 でんぶん ごま ごま油 白玉粉 黒砂糖	豆腐 豆腐 えびわかめ いりこ	玉葱 たけのこ 干し椎茸 人参 切干大根 なす かぼちゃ	ローストチキン コロコロサラダ キャベツスープ ★ご飯	米 油 コーン缶 砂糖	鶏肉 ベーコン	玉葱 にんにく 人参 アスパラガス きゅうり キャベツ
9	水	魚のごまヨ焼き 小松菜のサラダ 豆乳汁 ★ご飯	牛乳 チーズサンドクラッカー	米 ごま クラッカー	鶏 ベーコン 豆乳 豆腐 いりこ 牛乳 クリームチーズ	ごまつな もやし 人参 玉葱 干し椎茸 ねぎ バイン缶	夏野菜炒め みそ汁 ★ご飯	米 ごま 油	豚肉 わかめ いりこ	しょうが にんにく 生椎茸 ビーマン 玉葱 人参 なす かぼちゃ
10	木	チキンピーンズ コールスロー 果物 ★ご飯	牛乳 きなトースト	米 じゃがいも 食パン バター 砂糖	鶏肉 大豆 ヨーグルト 牛乳 きな粉	玉葱 人参 キャベツ きゅうり ネーブル	麻婆豆腐 拌三糸 ★ご飯	米 砂糖 ごま油 でんぶん 春雨 油	豆腐 豚肉 ハム 鶏	玉葱 干し椎茸 わぎ 人参 しょうが きゅうり
11	金	厚揚げとひき肉のみそ煮 おかか和え きのこスープ ★ご飯	牛乳 フルーツ寒天	米 油 砂糖 でんぶん コーン缶	生揚げ 豚肉 かつお節 ベーコン いりこ 牛乳 寒天	人参 玉葱 チングルマ キャベツ もやし えのきだけ ぶなしんじ 生いしたけ みかん缶 バイン缶	いわし蒲焼 チングルマのさっと煮 みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	いわし 油揚げ わかめ いりこ	チングルマ 人参 こまつな
12	土	チャンポン はんべんカレーマヨ炒め ★ご飯	牛乳 丸ボーロ チーズ	米 中華めん 油 丸ボーロ	豚肉 いか 竹輪 牛乳 はんべん チーズ	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ	夏野菜カレー 甘夏サラダ ★ご飯	米 じゃが芋 油 小麦粉 バター はちみつ レーズン 砂糖	豚肉 スキムミルク	茄子 人参 玉葱 トマト ビーマン りんご キャベツ みかん缶
14	月	野菜炒め 汁ビーフン 果物 ★ご飯	牛乳 ココア蒸しパン	米 ごま 油 ビーフン 小麦粉 砂糖	豚肉 いりこ 牛乳	しょうが にんにく えのき キャベツ もやし ぶどう	エビフライ コーンスープ ★ご飯	米 バター 小麦粉 パン粉 油 コーン缶	鶏肉 えび 鮭	玉葱 人参 グリーンピース にんにく ポロコリー きゅうり バセリ
15	火	魚のカレー煮 ひじきの和風サラダ みそ汁 ★ご飯	お茶 フルーツヨーグルト	米 砂糖 ごま じゃがいも	鶏 豚肉 ひじき わかめ いりこ ヨーグルト	人参 きゅうり 玉葱 バナナ もち缶 みかん缶	親子煮 ツナとわかめの酢の物 とろろ昆布汁 ★ご飯	米 じゃがいも サラダ油	鶏肉 肉 わかめ ツナ缶 こんぶ かつお節	玉葱 人参 干し椎茸 さやいんげん きゅうり チングルマ
16	水	はんべんフライ きんぴらごぼう ニラ玉 スープ ★ご飯	牛乳 栄養チヂミ	米 小麦粉 パン粉 油 したたき ごま 砂糖 でんぶん じゃがいも	はんべん 豚肉 豚肉 牛乳 ベーコン しらす干し	ごぼう 人参 チングルマ にら 玉葱	焼ビーフン ツナじやが わかめスープ ★ご飯	米 ピーフン 油 じゃが芋 砂糖 ごま	豚肉 ツナ缶 わかめ かまぼこ かつお節	玉葱 キャベツ 人参 もやし ビーマン チングルマ
17	木	魚のトマソース焼き まごさうらー ちんげん菜のスープ ★ご飯	牛乳 牛乳寒	米 バター コーン缶 砂糖	鶏 しらす干し チーズ いりこ 牛乳 寒天	トマト キャベツ きゅうり チングルマ イエのきだけ みかん缶 バイン缶	カレーうどん しらす卵焼き ★ご飯	米 うどん じゃがいも でんぶん 油	豚肉 いりこ しらす干し 卵 スキムミルク	玉葱 もやし ねぎ
18	金	クリーム煮 フレンチサラダ 果物 ★食パン	お茶 あべ川マカロニ	食パン じゃがいも コン缶 小麦粉 バター 油 砂糖 マカロニ	鶏肉 スキムミルク きな粉	玉葱 人参 バセリ キャベツ きゅうり ネーブル	豆腐とひき肉のみそ煮 ツナと和え そうめん汁 ★ご飯	米 油 砂糖 でんぶん そうめん	豆腐 肉 ソーラー かまぼこ わかめ こんぶ かつお節	人参 玉葱 わぎ チングルマ もやし
19	土	スパゲティミートソース 野菜スープ ★ご飯	牛乳 ハウムクーヘン 果物	米 スパゲッティ 油 小麦粉 じゃがいも ハウムクーヘン	牛肉 豚肉 チーズ こんぶ 牛乳	人参 玉葱 青ピーマン キャベツ すし椎茸 バナナ	肉じゃが みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも しらす干し 油 砂糖 ごま	豚肉 しらす干し 油揚げ いりこ	玉葱 人参 きゅうり さやいんげん オクラ かまぼこ こまつな
23	水	カレー麻婆 かき玉汁 果物 ★ご飯	牛乳 コーンパンケーキ	米 油 でんぶん 小麦粉 コーン缶 バター はちみつ	豆腐 牛肉 豚肉 肉 牛乳 いりこ	玉葱 人参 青ピーマン にんにく リーフレタス ぶどう	シーフードスパゲティ 野菜スープ ★ご飯	米 スパゲッティ 油	あさり いか えび ベーコン	玉葱 人参 にんにく キャベツ アスパラガス マッシュルーム
24	木	※誕生日会※ 牛じゅうこり キャベツスープ 豆腐とツナのハーバー グ 南瓜グッセ 果物	牛乳 フルーツパフェ	米 油 砂糖 バン粉 バター	牛肉 しゃしん豆腐 ツナ缶 スキムミルク 肉 牛乳 アイスクリーム	人参 玉葱 かぼちゃ 棒缶 キャベツ メロン バナナ ネーブル	ししやもの磯辯揚げ さつま芋甘煮 豆乳入りみそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 さつまいも 砂糖	ししやも あおり 肉 豆乳 いりこ	人参 ごぼう だいこん ねぎ
25	金	煮魚 ごま和え 五目みそ汁 ★ご飯	牛乳 揚げパン	米 砂糖 ごま 油 丸パン	鶏 豚肉 いりこ 牛乳 きな粉	キャベツ もやし 人参 かぼちゃ なす 玉葱 ねぎ	肉豆腐卵とじ あつさり納豆 春雨スープ ★ご飯	米 しらたき 油 砂糖 春雨	豚肉 豆腐 鮭 納豆 いりこ	人参 ねぎ もやし 玉葱 きゅうり ちんげんタイ ビーマン オクラ
26	土	焼きうどん 豆腐スープ ★ご飯	牛乳 チーズ クラッカー	米 うどん 油 ごま クラッカー	鶏肉 豆腐 いりこ 牛乳 チーズ	キャベツ 人参 生いしたけ 玉葱 ねぎ	チキンピーンズ コールスロー ★ご飯	米 じゃがいも	鶏肉 大豆	玉葱 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり
28	月	じやがいもそぼろ煮 甘酢和え みそ汁 ★ご飯	お茶 ひまわりヨーグルト	米 じゃがいも 油 砂糖 ふ	鶏肉 竹輪 わかめ いりこ スキムミルク ヨーグルト 粉寒天	玉葱 人参 やさいんげん キャベツ みかん缶 きゅうり こまつな みかんジュース	魚のからんとう揚げ ごま和え きのこのスープ ★ご飯	米 でんぶん 油 砂糖 ごま	かつお ベーコン いりこ 豆腐	しょうが もやし キャベツ チングルマ シメジ えのきだけ 人参 生椎茸
29	火	コーンオムレツ りんごサラダ ミネストローネ ★食パン	お茶 ご飯お焼き	食パン コーン缶 油 レーズン マカロニ 米 ごま油	卵 スキムミルク かつお節	玉葱 キャベツ リンゴ 人参 冬瓜 セロリー にんにく きゅうり バセリ ねぎ	チャンプル とうがんスープ ★ご飯	米 油	豆腐 豚肉 鮭 かつお節 肉 いりこ	人参 もやし にがうり ねぎ とうがん 生椎茸
30	水	高野豆腐の卵とじ あすか汁 果物 ★ご飯	牛乳 みそ入り蒸しパン	米 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	高野豆 豆腐 鮭 肉 スイートポテト いりこ 牛乳	干し椎茸 人参 玉葱 グリーンピース チングルマ きゅうり	煮魚 磯和え みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 ごま	まさば かまぼこ のり 油揚げ	キャベツ きゅうり 人参 ねぎ