

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					さいろ	あか	みどり	
1	水	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん	こうやどうふのたまごとし なっとうあえ バナナ	砂糖、米	卵、ミルク、鶏もも肉、挽きわり納豆、味付け小魚、凍り豆腐、かつお節	バナナ、こまつな、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、切り干しだいこん、干しいたけ	ぎゅうにゅう クラッカー・こぎかな
2	木	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	すりみあげ トマト みそしる	じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、米	魚のすり身、ミルク、絹ごし豆腐、卵、みそ、煮干し	トマト、にんじん、たまねぎ、しいたけ、いんげん、ごぼう、ねぎ、コーン、ひじき	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい
3	金	ぎゅうにゅう バナナ	パン	やきそば ブロッコリー やさいスープ	さつまいも、焼きそばめん、油、ロールパン	牛乳、豚肉、ベーコン	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、ピーマン、コーン、ごま	ぎゅうにゅう ふかしいも
4	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* ぼうチーズ	ロールパン	ぼうチーズ、牛乳	フルーツ	おちゃ おかし*
5	日							
6	月	ぎゅうにゅう りんご	ごはん	うさぎハンバーグ ポイルキャベツ トマト みそしる	油、米	うさぎハンバーグ、みそ、煮干し、薄揚げ	トマト、キャベツ、バナナ、はくさい、たまねぎ、パイン缶、にんじん、しめじ	おつきみポンチ
7	火	ぎゅうにゅう ビスケット	パン	きつねうどん こまつなのきりぼしあえ ぎょうざ	ゆでうどん、米、砂糖、ロールパン	ぎょうざ、薄揚げ、かまぼこ、かつお節	こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん	おちゃ しんまいおにぎり
8	水	ぎゅうにゅう こぶおかし	ごはん	いりどうふ トマト とんじる	さつまいも、油、砂糖、米	木綿豆腐、ミルク、卵、豚肉、鶏ひき肉、みそ、煮干し	トマト、はくさい、にんじん、たまねぎ、板こんにやく、ねぎ、ごぼう、グリーンピース、干しいたけ	ぎゅうにゅう てつりクッキー
9	木	ぎゅうにゅう カルシウムあられ	ごはん	ビーンズカレー はなやさいサラダ ふくじんづけ	じゃがいも、ごまドレッシング、油、米	牛乳、豚肉、ゆで大豆	かき、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、福神漬、きゅうり、カリフラワー	ぎゅうにゅう かき
10	金	ぎゅうにゅう プリッツ	ごはん	さかなのてりやき トマト きゅうりのちゅうかふうサラダ みそしる	砂糖、はるさめ、ごま油、米	ショア、魚、絹ごし豆腐、ハム、みそ、煮干し	トマト、もやし、こまつな、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、にんじん	ショア せんべい
11	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* まんがソーセージ	ロールパン	まんがソーセージ、牛乳	フルーツ	おちゃ おかし*
12	日							
13	月							
14	火	ぎゅうにゅう ポーロ	パン	ツナスバゲティ ブロッコリー とうふスープ	さつまいも、スパゲティ、砂糖、油、水あめ、ロールパン	牛乳、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、しめじ、コーン、ごま	ぎゅうにゅう いちじょうやき
15	水	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	チーズオムレツ あおなごまあえ みそしる	油、砂糖、米	卵、ミルク、厚揚げ、チーズ、みそ、煮干し	だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、えのきたけ、すりごま、パセリ粉	ぎゅうにゅう だいがくいも
16	木	ぎゅうにゅう クラッカー	ごはん	ちくぜんに シュウマイ ブロッコリーとちくわのサラダ	さといも、砂糖、油、米	牛乳、鶏もも肉、さつまいも、ちくわ	りんご、ブロッコリー、にんじん、れんこん、ごぼう、キャベツ、いんげん、レモン果汁	ぎゅうにゅう りんご

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					さいろ	あか	みどり	
アレルギーフリーのひ								
17	金	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	さかなのたつたあげ いそあえ すましじる	油、片栗粉、砂糖、米	まめびよ、魚、絹ごし豆腐、かつお節	もやし、はくさい、たまねぎ、しめじ、こまつな、えのきたけ、にんじん、こんぶ、焼きのり、しょうが	とうにゅう おこめのムース
18	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* かたぬきチーズ	ロールパン	かたぬきチーズ、牛乳	フルーツ	おちゃ おかし*
19	日							
20	月	ぎゅうにゅう てつりクッキー	ごはん	やきざかな キャベツのごまあえ とうにゅうじる	油、砂糖、米	牛乳、魚、豆乳、みそ、煮干し	キャベツ、もも缶、はくさい、パイン缶、たまねぎ、かぼちゃ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、すりごま	ぎゅうにゅう フルーツゼリー
21	火	ぎゅうにゅう マンナ	ごはん	かにたま ナムル みそしる	さつまいも、砂糖、油、片栗粉、ごま油、米	牛乳、卵、かに水煮、みそ、煮干し	バナナ、キャベツ、だいこん、きゅうり、もやし、ねぎ、ミックスベジタブル、にんじん、干しいたけ	ぎゅうにゅう バナナ
22	水	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	こんさいとぶたにくのもの キャベツのカレーいため トマト	さといも、油、米	ミルク、豚肉、ウインナーソーセージ、かつお節	だいこん、トマト、キャベツ、にんじん、ごぼう、ピーマン、コーン、いんげん、こんぶ	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい
23	木	ぎゅうにゅう えびせんべい	パン	やさいらーめん ほうれんそうのしらすあえ スモールパイン	生中華めん、油、ロールパン	ミルク、豚肉、しらす干し	ほうれんそう、キャベツ、パイン缶、にんじん、もやし、たまねぎ、たけのこ、ねぎ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき
ハロウィンさんだて								
24	金	ぎゅうにゅう せんべい	ごはん	メンチカツ ブロッコリー ハロウインスープ	マカロニ、油、米	のむヨーグルト、牛乳、ベーコン	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、グリーンピース	のむヨーグルト かぼちゃプリン
25	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* ぼうチーズ	ロールパン	ぼうチーズ、牛乳	フルーツ	おちゃ おかし*
26	日							
27	月	ぎゅうにゅう カルシウムウエハス	ごはん	さかなのムニエル ブロッコリーのドレッシングあえ みそしる	さつまいも、フレンチドレッシング、小麦粉、油、バター、米	魚、ミルク、薄揚げ、みそ、煮干し	ブロッコリー、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、たまねぎ、コーン缶	ぎゅうにゅう こつぷっこ
28	火	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	ぶたりんごに きゅうりのすのもの みそしる	砂糖、油、米	豚肉、ミルク、しらす干し、みそ、煮干し	だいこん、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、しいたけ、りんご、ごま、カットわかめ	ぎゅうにゅう クッキー
29	水	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	あげざかなのレモンしょうゆ ブロッコリー トマト すましじる	片栗粉、油、砂糖、米	牛乳、魚、絹ごし豆腐、かつお節	オレンジ、トマト、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、えのきたけ、こんぶ、レモン果汁	ぎゅうにゅう オレンジ
30	木	ぎゅうにゅう ハーベスト	パン	ごもくうどん キャベツのしらすあえ にくだんご	ゆでうどん、砂糖、ロールパン	肉団子、鶏もも肉、ミルク、卵、しらす干し、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、ねぎ、こんぶ、干しいたけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうかりんとう
31	金	ぎゅうにゅう せんべい	ごはん	さつまいもごはん ささみのいそべあげ ポイルキャベツ トマト、すましじる	米、さつまいも、油、小麦粉、焼酎	鶏ささ身、絹ごし豆腐、卵、かつお節	トマト、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こんぶ、黒ごま、あおりのり	やさいジュース ケーキ

年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを体験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

