



順番に食べるともっとおいしい！！

お米を主食とする日本食は、ごはんとおかずをいっしょに食べることで、そのどちらもがよりおいしく味わえる『口内調味』という食習慣を生み出してきました。

ごはんが口の中にある間におかずを入れて、口の中で味を調整するという日本食独特の食べ方です。

食事の初めに汁物でのどを潤し、胃液の分泌を促します。そしてごはん、おかず、と箸を進めていきます。

このように、順番に味わってこそおいしい和食の食べ方は、乳幼児期からの大切な食習慣として身につけていきたいですね。



| 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) | 朝のおやつ | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) |
|----|----|-----------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|--------------|-----------|
| 2 | 月 | ご飯 カレー 小松菜のサラダ 果物 | 牛乳 クレープ | 米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ コーン缶 砂糖 ジャム | 豚肉 ツナ缶 牛乳 卵 | ピーマン 人参 玉葱 りんご にんにく こまつな きゅうり キャベツ パナナ | お茶 ビスケット | 789 | 23.6 | 28.0 |
| 3 | 火 | ご飯 厚揚げとキャベツの味噌炒め すまし汁 果物 | 牛乳 栄養チヂミ | 米 麦 油 砂糖 ふ じゃがいも でんぶん | 厚揚げ 豚肉 わかめ こんぶ かつお節 牛乳 ベーコン 卵 しらす干し | 人参 玉葱 キャベツ えのきたけ なし | お茶 せんべい | 580 | 23.3 | 18.5 |
| 4 | 水 | ご飯 魚のかりんとう揚げ ごま和え きのことスープ | お茶 フルーツ白玉 | 米 麦 でんぶん 油 砂糖 ごま 白玉粉 | かつお ベーコン いらこ 豆腐 | しょうが もやし キャベツ チンゲンツァイ 人参 パナナ えのきたけ しめじ 生椎茸 みかん缶 もも缶 バイン缶 | お茶 果物 | 504 | 22.2 | 7.9 |
| 5 | 木 | ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 即席漬け みそ汁 果物 | 牛乳 スキムわらびもち | 米 麦 油 砂糖 でんぶん 黒砂糖 | 鶏肉 こんぶ 牛乳 豆 腐 わかめ スキムミルク きな粉 | かぼちゃ 玉葱 キャベツ きゅうり メロン | お茶 ポーロ | 541 | 18.5 | 10.4 |
| 6 | 金 | ご飯 煮魚 磯和え みそ汁 | 牛乳 ミニドック | 米 麦 砂糖 ごま 食パン | さば かまぼこ のり 油揚げ いらこ 牛乳 ハム | キャベツ きゅうり 玉葱 しめじ ねぎ | お茶 あられ | 651 | 28.9 | 23.9 |
| 7 | 土 | 野菜ラーメン 昆布豆 | 牛乳 ラスク | 中華めん ごま油 砂糖 バター 食パン | 豚肉 牛乳 大豆 こんぶ | 人参 キャベツ 玉葱 | お茶 クラッカー | 538 | 23.0 | 13.5 |
| 9 | 月 | ご飯 ししゃもの磯辺揚げ さつま芋甘煮 豆乳入りみそ汁 | 牛乳 フルーツコーンフレーク | 米 麦 小麦粉 油 さつまいも 砂糖 コーンフレーク レーズン | ししゃも あおのり 豚肉 豆乳 いらこ 牛乳 | 人参 ごぼう だいこん ねぎ パナナ | お茶 ウエハース | 673 | 26.6 | 16.0 |
| 10 | 火 | ご飯 夏野菜のカレー 甘夏サラダ | 牛乳 ラスク | 米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 食パン レーズン 砂糖 | 豚肉 スキムミルク 牛 乳 | なす 人参 玉葱 トマト ピーマン りんご にんにく キャベツ 甘夏缶 なし | お茶 せんべい | 619 | 16.5 | 17.3 |
| 11 | 水 | 食パン ハヤシシチュー ごまサラダ 果物 | お茶 ご飯おやき | 食パン じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま 砂糖 米 ごま油 | 牛肉 ハム しらす干し 卵 | にんにく 玉葱 人参 ねぎ グリーンピース トマト缶 キャベツ きゅうり ぶどう | お茶 かりんとう | 559 | 17.6 | 18.8 |
| 12 | 木 | ご飯 夏野菜炒め みそ汁 果物 | お茶 みたらし団子 | 米 麦 ごま 油 白玉粉 砂糖 でんぶん | 豚肉 わかめ いらこ 牛乳 | しょうが にんにく 生椎茸 ピーマン 玉葱 人参 なす かぼちゃ なし | お茶 せんべい | 577 | 17.4 | 12.5 |
| 13 | 金 | 食パン チキンピーズ コールスロー 果物 | 牛乳 バナナケーキ | 食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター | 鶏肉 大豆 スキムミル ク 卵 | 玉葱 人参 グリンピース キャベツ きゅうり りんご バナナ | お茶 かりんとう | 525 | 19.7 | 14.4 |
| 14 | 土 | カレーうどん しらす卵焼 | 牛乳 チーズクラッカー | うどん じゃがいも でんぶん 油 クラッカー | 豚肉 いらこ しらす干し 卵 スキムミルク 牛乳 チーズ | 玉葱 もやし ねぎ | お茶 ポーロ | 486 | 23.1 | 17.0 |
| 17 | 火 | ご飯 親子煮 ツナとわかめの酢の物 とろろ昆布汁 | 牛乳 南瓜の蒸しケーキ | 米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 サラダ油 | 鶏肉 卵 わかめ ツチ 缶 こんぶ 牛乳 かつお節 スキムミルク 豆腐 豚肉 卵 かつお 節 | 玉葱 人参 干し椎茸 さやいんげん きゅうり チンゲンツァイ かぼちゃ | お茶 クラッカー | 593 | 23.3 | 14.0 |
| 18 | 水 | コーンご飯 チャンブル とうがんとスープ 果物 | 牛乳 オレンジ寒 | 米 麦 コーン缶 バター 油 砂糖 | 豆腐 豚肉 卵 かつお 節 鶏肉 いらこ 牛乳 粉寒天 チーズ | 人参 もやし にがうり ねぎ とうがん 生椎茸 ぶどう みかんジュース みかん缶 | お茶 チーズ | 490 | 21.2 | 13.9 |
| 19 | 木 | ご飯 ローストチキン コロコロサラダ キャベツスー プ | 牛乳 人参ゼリー | 米 麦 油 コーン缶 砂糖 | 鶏肉 ベーコン 牛乳 粉寒天 チーズ | 玉葱 にんにく 人参 アスパラガス きゅうり キャベツ みかんジュース | お茶 チーズ | 522 | 18.6 | 18.7 |
| 20 | 金 | ご飯 豆腐と挽肉のみそ煮 ツナ和え そうめん汁 | 牛乳 杏仁豆腐 | 米 麦 油 砂糖 でんぶん そうめん | 豆腐 豚肉 ツナ缶 かまぼこ わかめ こんぶ かつお節 牛乳 寒天 | 人参 玉葱 ねぎ チンゲンツァイ もやし みかん缶 バイン缶 | お茶 ウエハース | 603 | 21.8 | 14.9 |
| 21 | 土 | シーフードスパゲティ 野菜スープ 果物 | 牛乳 カステラ | スパゲティ 油 カステラ | あさり いか えび チーズ ベーコン 牛乳 | 玉葱 人参 マッシュルーム にんにく キャベツ アスパラガス パナナ | お茶 ビスケット | 548 | 22.6 | 14.6 |
| 24 | 火 | ご飯 麻婆豆腐 拌三条 果物 | 牛乳 きなこトースト | 米 麦 砂糖 ごま油 でんぶん 春雨 油 食パン バター | 豆腐 豚肉 ハム 卵 牛乳 きな粉 | 玉葱 干し椎茸 ねぎ 人参 しょうが きゅうり ぶどう | お茶 ビスケット | 650 | 23.7 | 19.4 |
| 25 | 水 | チキンライス エビフライ コーンスープ 果物 | お茶 流しそうめん | 米 バター 小麦粉 パン粉 油 コーン缶 砂糖 そうめん | 鶏肉 えび 卵 牛乳 | 玉葱 人参 グリンピース にんにく フロccoli きゅうり バセリ りんご | お茶 ビスケット | 822 | 27.4 | 27.7 |
| 26 | 木 | ご飯 肉豆腐卵とじ あっさり納豆 春雨スープ | 牛乳 ピザトースト | 米 麦 しらたき 油 砂糖 春雨 食パン | 豚肉 豆腐 卵 納豆 いらこ 牛乳 ベーコン チーズ | 人参 ねぎ もやし 玉葱 きくらげ チンゲンツァイ ピーマン オクラ | お茶 クラッカー | 659 | 28.1 | 23.3 |
| 27 | 金 | ご飯 いわし蒲焼 チンゲン菜のさっと煮 みそ汁 | 牛乳 フルーツヨーグルト | 米 麦 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも | いわし 油揚げ わかめ いらこ 牛乳 ヨーグルト | チンゲンツァイ 人参 こまつな パナナ もも缶 みかん缶 | お茶 ポーロ | 576 | 24.5 | 16.3 |
| 28 | 土 | 焼ビーフン ツナじゃが わかめスープ | 牛乳 あべ川マカロニ | ビーフン 油 じゃがいも 砂糖 ごま マカロニ | 豚肉 ハム ツナ缶 わかめ かまぼこ 牛乳 かつお節 きな粉 | 玉葱 キャベツ 人参 もやし ピーマン チンゲンツァイ | お茶 ウエハース | 473 | 21.2 | 13.9 |
| 30 | 月 | ご飯 肉じゃが 酢の物 みそ汁 | 牛乳 マドレーヌ | 米 麦 じゃがいも しらたき 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター | 豚肉 しらす干し 油揚 げ いらこ 牛乳 卵 チーズ | 玉葱 人参 きゅうり さやいんげん オクラ かぼちゃ こまつな | お茶 チーズ | 630 | 19.2 | 18.7 |