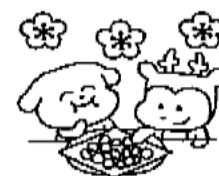


できるようになったことを振り返ってみましょう



子どもたちは、1年間でできるようになったことが増えました。「食」に関するここでは、食事のマナーに気を付けて食べられるようになった子や、苦手なものが食べられるようになった子など、さまざまです。

子どもたち自身が自分の成長に気づき、喜びを感じて自信につながるように、振り返ってみましょう。



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)	
1	土	野菜ラーメン 煮豆	牛乳 チーズサンドクラッ カー	中華めん ごま油 砂糖 クラッカー ポーロ	豚肉 かまぼこ みそ 牛乳 金時豆 クリームチーズ	人参 キャベツ もやし 玉葱	お茶 ポーロ	461	21.8	13.7	
3	月	ちらしずし 鶏肉の香味焼き 菜の花和え すまし汁 果物	牛乳 フルーツサンド	米 砂糖 油 ごま油 マヨネーズ パン せんべい	しらす干し 卵 鶏肉 みそ はんぺん わかめ こんぶ かつお節 生クリーム 牛乳	ごぼう 人参 干し椎茸 さやいんげん にんにく ほうれんそう しめじ ぼんかん もも缶	お茶 せんべい	671	22.5	24.6	
4	火	ご飯 豆腐ハンバーグ カミカミサラダ あすか汁	お茶 にゅう麺	米 麦 でんぷん 砂糖 油 コーン マヨネーズ そうめん ポーロ	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 しらす干し 大豆 わかめ みそ 竹輪 スキムミルク いりこ かつお節 こんぶ	玉葱 キャベツ きゅうり だいこん 人参 ねぎ	お茶 ポーロ	603	26.7	18.1	
5	水	ご飯 煮魚 小松菜のごま和え みそ汁 果物	お茶 大学芋	米 麦 砂糖 ごま さつまいも 油 ビスケット	さば ツナ缶 油揚げ わかめ いりこ みそ	しょうが こまつな もやし 人参 だいこん バナナ	お茶 ビスケット	532	20.9	14.5	
6	木	ご飯 カレー キャベツのサラダ 果物	お茶 コーントースト	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター コーン 砂糖 パン マヨネーズ クラッカー	牛肉 スキムミルク チーズ かまぼこ	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく きゅうり キャベツ 蜜柑	お茶 クラッカー	635	19.4	20.8	
7	金	ご飯 マカロニグラタン いんげんとコーンのソテー 野菜スープ	牛乳 ホットケーキ	米 麦 マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉 コーン 砂糖 いちごジャム	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン 卵	玉葱 しめじ 人参 さやいんげん キャベツ	お茶 チーズ	647	21.4	23	
8	土	けんちんうどん ごまマヨネーズ和え	牛乳 ラスク	うどん さといも ごま マヨネーズ バター 砂糖 かりんとう パン	鶏肉 いりこ 竹輪 牛乳	だいこん 人参 干し椎茸 チンゲンツアイ キャベツ きゅうり	お茶 かりんとう	445	19.4	12.7	
10	月	ご飯 ハヤシシチュー 鉄分たっぷりサラダ 果物	牛乳 じゃこおやき	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 ポーロ	牛肉 チーズ ひじき ハム 牛乳 しらす干し 卵 スキムミルク	にんにく 玉葱 人参 キャベツ グリンピース トマト缶 ほうれんそう いよかん	お茶 ポーロ	663	24.2	23.5	
11	火	チキンライス エビフライ 茹でブロッコリー コーンポタージュ 果物	お茶 フルーツサンド	米 バター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ コーン缶 パン 砂糖 せんべい	鶏肉 えび 卵 生クリーム スキムミルク	玉葱 人参 グリンピース にんにく ブロッコリー パセリ ネーブル いちご	お茶 せんべい	653	23.7	23.7	
12	水	ご飯 肉豆腐 みそ汁 果物	牛乳 チーズ入り蒸しパン	米 麦 しらす 油 砂糖 ふ小麦粉 バター かりんとう	牛肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ いりこ 牛乳 チーズ 卵	人参 玉葱 ねぎ こまつな 蜜柑	お茶 かりんとう	626	24	22	
13	木	ご飯 魚のごまマヨ焼き ひじきのいため煮 豚汁	牛乳 オレンジ寒	米 麦 マヨネーズ ごま 油 砂糖 さといも	ホキ ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 いりこ みそ 牛乳 寒天 ヨーグルト	人参 さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ 蜜柑ジュース 蜜柑缶	お茶 ヨーグルト	517	24.2	17.2	
14	金	ご飯 豆腐とキャベツの味噌炒め きのこスープ 果物	牛乳 コーンボール	米 麦 油 砂糖 小麦粉 コーン缶 パン粉	豆腐 豚肉 みそ ベーコン いりこ 牛乳 卵 チーズ	人参 玉葱 キャベツ えのき しめじ しいたけ ぼんかん	お茶 チーズ	624	20.8	23.1	
15	土	スパゲティナポリタン 卵スープ	牛乳 ビスケット バナナ	スパゲティ 油 でんぷん ビスケット ポーロ	ベーコン チーズ 卵 豆腐 かつお節 こんぶ 牛乳	玉葱 ピーマン しめじ ねぎ バナナ	お茶 ポーロ	480	19.1	18	
17	月	ご飯 鶏肉のクリーム煮 ツナサラダ 果物	牛乳 りんごケーキ	米 麦 小麦粉 油 コーン缶 バター 砂糖 せんべい	鶏肉 スキムミルク ツナ缶 牛乳 卵	玉葱 人参 ブロッコリー チンゲンツアイ もやし ネーブル りんご	お茶 せんべい	658	21.7	23.8	
18	火	ご飯 炒り豆腐 中華スープ 果物	牛乳 ピザトースト	米 麦 油 砂糖 ごま油 でんぷん パン かりんとう	豆腐 鶏肉 卵 豚肉 わかめ 牛乳 ベーコン チーズ	玉葱 干し椎茸 人参 グリンピース たけのこ もやし はくさい はっさく ピーマン	お茶 かりんとう	594	25.6	20.2	
19	水	ご飯 コーンオムレツ ほうれん草とツナのソテー ペーコンとじゃがいものスープ	お茶 フルーツヨーグルト	米 麦 コーン缶 油 じゃがいも ビスケット	卵 スキムミルク ツナ缶 ベーコン ヨーグルト	玉葱 ほうれんそう 人参 にんにく だいこん しめじ パセリ バナナ もも缶 蜜柑缶	お茶 ビスケット	513	20.9	17.9	
21	金	ご飯 魚の竜田揚げ チンゲン菜ともやしのごま和 みそ汁	牛乳 お好み焼き	米 麦 でんぷん 油 ごま 小麦粉 マヨネーズ クラッカー	赤魚 かまぼこ 厚揚げ いりこ みそ 牛乳 豚肉 卵 あおのり かつお節	しょうが チンゲンツアイ もやし だいこん 人参 ねぎ キャベツ	お茶 クラッカー	571	28.7	21	
22	土	卒園式									
24	月	ご飯 じゃがいもそばろ煮 ひじきの酢の物 果物	牛乳 クッキー	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん コーン ごま ごま油 小麦粉 バター せんべい	鶏肉 干ひじき ハム 牛乳 きな粉 卵	玉葱 人参 グリンピース きゅうり バナナ	お茶 せんべい	587	17.3	16.3	
25	火	ご飯 親子煮 みそ汁 果物	牛乳 ココア蒸しパン	米 麦 砂糖 小麦粉 かりんとう	鶏肉 豆腐 卵 いりこ みそ 牛乳	玉葱 人参 干し椎茸 ねぎ ほうれんそう ぼんかん	お茶 かりんとう	570	23.1	14.2	
26	水	ご飯 魚のカレームニエル 野菜のみそマヨネーズ和え ミネストローネ	牛乳 ラスク	米 麦 小麦粉 油 バター ごま マヨネーズ マカロニ じゃがいも パン ポーロ 砂糖	たら 竹輪 みそ ベーコン 牛乳	キャベツ なら 玉葱 人参 セロリー にんにく パセリ	お茶 ポーロ	515	21.1	21.9	
27	木	ご飯 厚揚げ含め煮 ひじきの和風サラダ みそ汁	お茶 牛乳寒	米 麦 しらす 砂糖 ごま じゃがいも	厚揚げ 牛肉 鶏肉 ひじき わかめ いりこ みそ 牛乳 寒天 チーズ	玉葱 人参 こまつな はくさい 蜜柑缶 パイン缶	お茶 チーズ	516	23.6	14.8	
28	金	ご飯 五目卵焼き 小松菜の炒め物 豆乳汁	牛乳 ツナサンド	米 麦 油 砂糖 パン バター マヨネーズ クラッカー	卵 しらす干し 高野豆腐 ベーコン 豆乳 みそ 豆腐 いりこ 牛乳 ツナ缶	さやいんげん 人参 小松菜 玉葱 干し椎茸 ねぎ きゅうり	お茶 クラッカー	616	26	26.1	
29	土	鶏南うどん 磯煮	牛乳 せんべい 果物	うどん 砂糖 じゃがいも せんべい ビスケット	鶏肉 いりこ 大豆 こんぶ 油揚げ 牛乳	ごぼう 人参 ねぎ さやいんげん バナナ	お茶 ビスケット	444	19.9	8.7	
31	月	ご飯 ポークカレー コールスロー 果物	牛乳 丸ポーロ チーズ	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター マヨネーズ まるぼろ かりんとう	豚肉 牛乳 ヨーグルト チーズ	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり ネーブル	お茶 かりんとう	636	21.6	21.8	