

今月の目標：噛む力を育てよう！

こども園つわぶきえん

月 11 25	火 12 26	水 13 27	木 14	金 1 15 29	土 2 9 16 23 30
<p>*粥 白米</p> <p>*じゃが玉煮 ささみ 新玉ねぎ じゃがいも だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*野菜スープ 豆腐 ブロッコリー 春キャベツ だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*人参グラッセ 人参 オリーブ油</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*鮭と春キャベツの 煮合わせ 生鮭 春キャベツ 小松菜 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*味噌汁 新玉ねぎ 人参 しめじ だし(昆布・かつお) こうじ味噌</p> <p>*人参オレンジ煮 人参 オレンジ</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*トマトシチュー 豚肉 新玉ねぎ トマト だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*レタスサラダ レタス きゅうり ブロッコリー だし(昆布・かつお) しょうゆ オリーブ油 塩</p> <p>*お麩ラスク 麩 きな粉</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*南瓜の煮物 白身魚 南瓜 レタス だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*豚汁 豚肉 大根 人参 だし(昆布・かつお) こうじ味噌</p> <p>*キャベツ焼き キャベツ 小麦粉 だし(昆布・かつお) 塩 オリーブ油</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*人参チャンプル ツナ水煮缶 人参 春キャベツ だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*味噌汁 わかめ チンゲン菜 新玉ねぎ だし(昆布・かつお) こうじ味噌</p> <p>*コーンフレーク ミルクかけ コーンフレーク 災害用ミルク</p>	
月 18	火 19	水 20	木 7 21	金 8 22	木 28
<p>*粥 白米</p> <p>*ポークビーンズ 豚肉 水煮大豆 じゃがいも だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*オニオンスープ 新玉ねぎ 人参 太もやし だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*きな粉トースト 食パン きな粉 オリーブ油</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*白身魚の煮物 白身魚 三度豆 人参 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*味噌汁 豆腐 じゃがいも 小松菜 だし(昆布・かつお) こうじ味噌</p> <p>*焼きバナナ バナナ</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*ポトフ ささみ 新玉ねぎ トマト だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*ツナサラダ ツナ水煮缶 春キャベツ きゅうり だし(昆布・かつお) しょうゆ オリーブ油 塩</p> <p>*ふかしいも じゃがいも</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*じゃがいもおやき しらす じゃがいも ほうれん草 だし(昆布・かつお) オリーブ油 塩</p> <p>*すまし汁 豆腐 新玉ねぎ 人参 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*人参パンケーキ 人参 小麦粉 オリーブ油</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*豚肉と小松菜の煮物 豚肉 小松菜 春キャベツ だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*豆乳味噌汁 新玉ねぎ 人参 大根 だし(昆布・かつお) こうじ味噌 豆乳</p> <p>*マカロニあべかわ マカロニ きな粉</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*豚肉と新玉ねぎの 炒め煮 豚肉 新玉ねぎ 人参 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*味噌汁 豆腐 太もやし 小松菜 だし(昆布・かつお) こうじ味噌</p> <p>*キャベツ焼き キャベツ 小麦粉 だし(昆布・かつお) 塩 オリーブ油</p>

“噛む力”を
育てよう！

『噛む力』を育てると聞くと、固いものを食べるとい
イメージがありますが大切なのは、いろいろな食感を
経験することです。
食材や切り方、調理の仕方を工夫し、『噛む力』を
育てるメニューを心がけましょう！

8日・22日の
カミカミレシピ
レシピです！

豚肉と小松菜の煮物

(材料) 1人分
 茹でて刻んだ豚肉…大さじ2
 茹でて刻んだ小松菜…大さじ1
 茹でて刻んだキャベツ…大さじ1
 (固くは蒸しています)
 だし汁…200cc(1カップ)
 塩…ひとつまみ
 しょうゆ…小さじ半
 (作り方)
 ④の材料をだし汁で煮て
 塩・しょうゆで味を整えたら
 完成！

① 素材の味を生かそう
 噛めば噛むほど旨みが出てきます。噛んだ時の
 おいさを体験すると噛むことが楽しくなるよ！
 ② 食材・食感にバリエーションを
 主食・主菜・副菜・汁ものがそろった
 定食スタイルの献立は食材の種類が多く、
 いろいろな食感を体験できるよ！！



大人が『モグモグカミカミ』と
 声をかけながら食べる
 お手本を見せてあげよう