




日付	献立名	離乳食完了期 (12~18ヶ月頃)	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	10時おやつ (未満児)	給食 (給食)
1(水)	ご飯、 豚肉の生姜焼き、 ポトトサラダ、 ほうれん草のみそ汁	がんばれ！野菜家族、軟飯、 豚じゃが煮、ほうれん草のみそ汁、 ポトトサラダ	豚肉、ロースハム、 油揚げ、煮干し、 みそ	米、さとう、 じゃがいも、 マヨネーズ	しょうが、きゅうり、 にんじん、ほうれん草、 玉ねぎ	牛乳、 豆腐きなこ蒸しパン	牛乳、 がんばれ！野菜家族	589 538
2(木)	他にんぶり、 ほうれん草のかつお和え、 ミックスフルーツ	むらさきいもせんべい、他にんぶり、 ほうれん草のかつお和え、オレンジ、 サクサクポロ口かぼちゃ	牛肉、鶏卵、 花かつお	米、さとう	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、 ねぎ、ほうれん草	ジュア、 ポトトサラダ	牛乳、 むらさきいもせんべい	545 515
7(火)	イエローロール、 まぐろメンチカツ、 味付けアボカド、 こめ粉のどろりシチュー	ポトトとほうれん草のおせんべい、食パン、 鶏肉とアボカド、野菜のミルクシチュー、 アンパンマンビスケット	まぐろカツ、鶏もも肉、 牛乳、スキムミルク	イエローロール、米油、 さとう、バター、こめ粉	ブロッコリー、にんじん、 玉ねぎ、かぼちゃ、コーン、 ほんしめじ	牛乳、 プーチンずきせんべい	牛乳、 ポトトとほうれん草の おせんべい	547 525
8(水)	ご飯、 魚の照り焼き、 高野豆腐の卵とじ、 みそ汁	アパパのべいーせんべい、軟飯、 煮魚、みそ汁、 がんばれ！野菜家族	さば、高野豆腐、 鶏卵、油揚げ、 煮干し、みそ	米、みりん、 米油、さとう	しょうが、にんじん、 グリーンピース、 干しいたけ、キャベツ、 しいたけ、玉ねぎ、大根、ねぎ	牛乳、 減塩ハッピーターン	牛乳、 アパパの べいーせんべい	524 486
9(木)	カレーライス、 コロコロサラダ、 オレンジ	サクサクポロ口かぼちゃ、カレー風味ライス、 コロコロあえ、オレンジ、 むらさきいもせんべい	牛肉、チーズ	米、じゃがいも、 米油、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、 きゅうり、トマト、コーン、 オレンジ	牛乳、 おからケーキ	牛乳、 サクサクポロ口かぼちゃ	667 610
10(金)	えんどう豆ごはん、 にら卵焼き、 根菜みそ汁	マンナウエハース、えんどう豆軟飯、 にら玉、根菜のみそ汁、 マンナビスケット	鶏卵、ロースハム、 油揚げ、煮干し、 みそ	米、さといも	えんどう豆、にら、 大根、にんじん、 ごぼう、ねぎ	牛乳、 おやつカステラ	牛乳、 マンナウエハース	470 466
11(土)	イタリانسバゲッティ、 フレッシュゼリー、 牛乳	やわらかスバゲッティ	ベーコン、牛乳	スバゲッティ、 米油	玉ねぎ、しめじ、 ピーマン			326 268
13(月)	ご飯、 筑前煮、 白菜とツナのごま和え、 みそ汁	ハイハイ、軟飯、 寄せ煮、みそ汁、 ミルクフレンチ	鶏もも肉、煮込みちくわ、 ツナ缶、豆腐、 わかめ、みそ、煮干し	米、さといも、板こんにゃく、 米油、さとう、みりん、 ごま	にんじん、たけのこ、 大根、にんじん、 白菜、しめじ	牛乳、 あんバターラスク	牛乳、 ハイハイ	526 486
14(火)	ハンバーグ、 田舎スープ、 フレンチポテト	アンパンマンビスケット、食パン、 豚肉とキャベツのうま煮、 田舎スープ、 ポテトとほうれん草のおせんべい	煮込みハンバーグ、 豚肉	ハンバーグ用パン、さとう、 米油、フレンチポテト	レタス、玉ねぎ、 干しいたけ、大根、 にんじん、キャベツ、ねぎ	牛乳、 ペジタべる	牛乳、 アンパンマンビスケット	604 622
15(水)	ご飯、 魚の塩焼き、 キャベツのごま和え、 豚汁	がんばれ！野菜家族、軟飯、 煮魚、豚汁、 豆乳蒸しパン	鮭、豚肉、豆腐、 煮干し、みそ	米、ごま、さとう、 つきこんにゃく	キャベツ、にんじん、 玉ねぎ、大根、ごぼう、 ねぎ	牛乳、 パインホットケーキ	牛乳、 がんばれ！野菜家族	552 511
16(木)	ご飯、 焼き肉風、 レタススープ、 オレンジ	むらさきいもせんべい、軟飯、 焼き肉風、レタススープ、オレンジ、 サクサクポロ口かぼちゃ	牛肉、ベーコン、わかめ	米、米油、みりん、 さとう、片栗粉	玉ねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、 ピーマン、しょうが、 レタス、ネーブルオレンジ	牛乳、 アパパのワトせん	牛乳、 むらさきいもせんべい	579 488
17(金)	ご飯、 鶏つくねハンバーグ、 スバゲッティサラダ、 かぼちゃのみそ汁	マンナビスケット、軟飯、 鶏つくねハンバーグ、スティックきゅうり、 かぼちゃのみそ汁、 マンナウエハース	鶏ひき肉、豆腐、 油揚げ、煮干し、みそ	米、マヨネーズ、パン粉、 さとう、スバゲッティ	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、 みかんシロップ漬け、 西洋かぼちゃ、ねぎ	牛乳、 キンピス アスバラガス	牛乳、 マンナビスケット	655 607
18(土)	食パン、いちごジャム、 ポトフ風、 バナナ、 牛乳	食パン、 ポトフ風、バナナ	あらびきウインナー、 牛乳	食パン、いちごジャム、 じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、 しめじ、パセリ、 バナナ			467 432
20(月)	肉みそ丼、 やさいのかつおあえ、 みそ汁	バナナ、 肉みそ丼、みそ汁、 ハイハイ	豚ひき肉、みそ、鶏糸卵、 花かつお、わかめ、 煮干し	米、三温糖、片栗粉、ごま油	にんじん、しいたけ、 たけのこ、ねぎ、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、玉ねぎ	牛乳、 ミレービスケット	バナナ	525 506
21(火)	長ロール、 鶏肉のオーロラソース、 粉ふき芋、 ABCスープ	ポトトとほうれん草のおせんべい、食パン、 鶏肉のトマト煮、ABCスープ、 アンパンマンビスケット	鶏もも肉、 ベーコン	長ロール、片栗粉、米油、 さとう、マヨネーズ、 じゃがいも、ABC7加	しょうが、玉ねぎ、 カットマト缶、パセリ、 キャベツ、にんじん	牛乳、 わらびもち	牛乳、 ポトトとほうれん草の おせんべい	561 556
22(水)	ご飯、 豚肉の生姜焼き、 マカロニサラダ、 みそ汁	アパパのべいーせんべい、軟飯、 豚肉の炒め煮、みそ汁、 がんばれ！野菜家族	豚肉、ロースハム、 豆腐、みそ、煮干し	米、さとう、マカロニ、 マヨネーズ	しょうが、きゅうり、 にんじん、長ねぎ、 しめじ	牛乳、 こんぶあられ	牛乳、 アパパの べいーせんべい	508 482
23(木)	ご飯、鶏のみそ煮、 和風サラダ、 ほうれん草のみそ汁	サクサクポロ口かぼちゃ、軟飯、 煮魚、ほうれん草のみそ汁、 ちぢみ	さば、みそ、 ちくわ、油揚げ、 煮干し	米、さとう、 みりん、マヨネーズ	しょうが、キャベツ、 きゅうり、ほうれん草	牛乳、 ちぢみ	牛乳、 サクサクポロ口かぼちゃ	523 496
24(金)	ご飯、ふりかけ(かつお)、 すふた、 ブロッコリーとちくわのごま和え	マンナウエハース、軟飯、 豚ひき肉の野菜あんかけ、 野菜のミルク煮、 マンナビスケット	豚肉、ちくわ	米、片栗粉、米油、 さとう、白いごま	しょうが、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ、ピーマン、 干しいたけ、 パンシロップ漬け、 ブロッコリー、キャベツ	牛乳、 英字ビスケット	牛乳、 マンナウエハース	511 486
25(土)	やきうどん、 フレッシュゼリー、 牛乳	やきうどん	ベーコン、あじつきもみのり、 牛乳	うどん、米油	玉ねぎ、キャベツ、 にんじん、ピーマン			278 229
27(月)	八宝丼ぶり、 ミニ春巻き、 オレンジ	ハイハイ、軟飯、 白菜のうま煮、すまし汁、 オレンジ、 にんじんせんべい	豚肉、ちくわ、 ミニ春巻き	米、米油、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、 たけのこ、白菜、 ねぎ、オレンジ	牛乳、 バイかし	牛乳、 ハイハイ	598 577
28(火)	長ロール、 鮭マヨフライ、 春雨のすのもの、 キャベツのカレースープ煮	アンパンマンビスケット、食パン、 自身魚の昆布蒸し、 野菜のミルク煮、 バナナ	鮭、ロースハム、 鶏もも肉	長ロール、小麦粉、 マヨネーズ、パン粉、 米油、はるさめ、さとう、 じゃがいも	きゅうり、キャベツ、 玉ねぎ、にんじん、 ブロッコリー	牛乳、 フルーツコーンフレーク	牛乳、 アンパンマンビスケット	665 693
29(水)	ご飯、 ホイコーロー、 中華スープ	がんばれ！野菜家族、軟飯、 豚肉とキャベツの味噌煮、 中華スープ、 アパパのべいーせんべい	豚肉、かしほ香のみそ、 細切りかまぼこ、鶏卵	米、米油、さとう、 ごま油、片栗粉	にんじん、キャベツ、 玉ねぎ、ピーマン、 ほんしめじ、もやし	牛乳、 白いふうせん、 おしゅぶり昆布	牛乳、 がんばれ！野菜家族	561 528
30(木)	玄ご飯入りごはん、 肉じゃが、 ピーマンのじゃこ炒め、 グープフルーツ	むらさきいもせんべい、軟飯、 肉じゃが、ピーマンとじゃこ煮、 オレンジ、 サクサクポロ口かぼちゃ	牛肉、厚揚げ、 ちりめんじゃこ	米、ぶちつとモチ玄米、 じゃがいも、糸こんにゃく、 米油、さとう、みりん	にんじん、玉ねぎ、 グリーンピース、 ピーマン、グープフルーツ	牛乳、 アイスボックスクッキー	牛乳、 むらさきいもせんべい	586 523
31(金)	やきめし、 にらと豆腐の肉団子スープ、 ミックスフルーツヨーグルトかけ	マンナビスケット、カラフル軟飯、 にらと豆腐の肉団子スープ、ヨーグルト、 マンナウエハース	ロースハム、豚ひき肉、 鶏卵、豆腐、ヨーグルト	米、米油、パン粉、 生クリーム	しいたけ、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、 コーン、長ねぎ、にら	牛乳、 パフスナック	牛乳、 マンナビスケット	528 496

*給食給食は、上段が3歳以上児・下段が3歳未満児の表示です。

感謝の気持ちを育む食卓

入所・進級から1カ月が過ぎ、保育所での生活にも慣れてきたと思います。
保育所では、毎日の食事の中で様々な体験を重ね、健康的な嗜好と食習慣の基礎を築きます。
また、食事を「食べる教材」として捉え、「いただきます」「ごちそうさま」で感謝の気持ちを育んでいます。
誰もが最初は大人の真似をして覚える言葉ですが、少しずつ周囲の大人から意味を伝えられることによって
心からの「感謝の気持ち」がもたらした挨拶ができるようになります。
ご家庭でも、「いただきます」「ごちそうさま」の素直な習慣を心掛けてみてください。

いただきます！
ごちそうさま！

食料となった自然の恵みへの感謝。
料理を作ってくれた人だけでなく、
関わってくれたあらゆる人への感謝。






10日は香芝市内の農家の恵みが育てた
豚肉のえんどう豆を使用した「えんどう豆ごはん」です。
ごももには、えんどう豆の皮むき体験してもらいます！
背で皮むきした「えんどう豆ごはん」は格別においしい
いことですよ。
楽しみにしてくださいね♪



【今月の地産地消】

- ・1日…玉ねぎ
- ・7日…米粉
- ・10日…えんどう豆
- ・20日…米
- ・24日…玉ねぎ
- ・29日…かぼちゃのみそ



日付	献立名	離乳食後期 (9~11ヶ月頃)	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	10時おやつ (未清児)	HP- (cal)
1(水)	ご飯、 豚肉の生姜やき、 ポテトサラダ、 ほうれん草のみそ汁	がんばれ！野菜家族、おかゆ、 豚じゃが煮、ほうれん草のみそ汁、 豆腐きなこ蒸しパン	豚肉、ロースハム、 油揚げ、煮干し、 みそ	米、さとう、 じゃがいも、 マヨネーズ	しょうが、きゅうり、 にんじん、ほうれん草、 玉ねぎ	牛乳、 豆腐きなこ蒸しパン	牛乳、 がんばれ！野菜家族	589 538
2(木)	他人どんぶり、 ほうれん草のかつお和え、 ミックスフルーツ	むらさきいもせんべい、他人どんぶり、 ほうれん草のかつお和え、 サクサクボーロかぼちゃ	牛肉、鶏卵、 花かつお	米、さとう	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、 ねぎ、ほうれん草	ジョア、 ポタポタやき	牛乳、 むらさきいもせんべい	545 515
7(火)	イエローロール、 まぐろメンチカツ、 味付けアロカリ、 こめ粉のころ〜リシチュー	ポテトとほうれん草のおせんべい、食パン、 鶏肉とキャベツのうま煮、野菜のミルクシチュー、 アンパンマンビスケット	まぐろカツ、鶏もも肉、 牛乳、スキムミルク	イエローロール、米油、 さとう、バター、こめ粉	ブロッコリー、にんじん、 玉ねぎ、かぼちゃ、コーン、 ほんしめじ	牛乳、 プチうすやきせんべい	牛乳、 ポテトとほうれん草の おせんべい	547 525
8(水)	ご飯、 魚の照り焼き、 高野豆腐の卵とじ、 みそ汁	アパツのバビ〜せんべい、おかゆ、 煮魚、みそ汁、 がんばれ！野菜家族	さば、高野豆腐、 鶏卵、油揚げ、 煮干し、みそ	米、みりん、 米油、さとう	しょうが、にんじん、 グリーンピース、 干しいたけ、キャベツ、 しいたけ、玉ねぎ、大根、ねぎ	牛乳、 減塩ハッピーターン	牛乳、 アパツの バビ〜せんべい	524 486
9(木)	カレーライス、 コロコロサラダ、 オレンジ	サクサクボーロかぼちゃ、カレー風味ライ ス、 コロコロあえ、オレンジ、 むらさきいもせんべい	牛肉、チーズ	米、じゃがいも、 米油、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、 きゅうり、トマト、コーン、 オレンジ	牛乳、 おからケーキ	牛乳、 サクサクボーロかぼちゃ	667 610
10(金)	えんどう豆ごはん、 にら卵やき、 根菜みそ汁	マンナウエハース、えんどう豆おかゆ、 にら玉、根菜のみそ汁、 マンナビスケット	鶏卵、ロースハム、 油揚げ、煮干し、 みそ	米、さといも	えんどう豆、にら、 大根、にんじん、 ごぼう、ねぎ	牛乳、 おやつカステラ	牛乳、 マンナウエハース	470 466
11(土)	イタリانسパゲッティ、 フレッシュゼリー、 牛乳	やわらかスパゲッティ	ベーコン、牛乳	スパゲッティ、 米油	玉ねぎ、しめじ、 ピーマン			326 268
13(月)	ご飯、 筑前煮、 白菜とツナのごま和え、 みそ汁	ハイハイ、おかゆ、 寄せ煮、みそ汁、 ミルクフレンチ	鶏もも肉、煮込みちくわ、 ツナ缶、豆腐、 わかめ、みそ、煮干し	米、さといも、板こんにやく、 米油、さとう、みりん、 ごま	にんじん、たけのこ、 ごぼう、れんこん、 白菜、しめじ	牛乳、 あんバターラスク	牛乳、 ハイハイ	526 486
14(火)	ハンバーガー、 田舎スープ、 フレンチポテト	アンパンマンビスケット、食パン、 豚肉とキャベツのうま煮、田舎スープ、 ポテトとほうれん草のおせんべい	煮込みハンバーグ、 豚肉	ハンバーガーパン、さとう、 米油、フレンチポテト	レタス、玉ねぎ、 干しいたけ、大根、 にんじん、キャベツ、ねぎ	牛乳、 ベジタべる	牛乳、 アンパンマンビスケット	604 622
15(水)	ご飯、 魚の塩焼き、 キャベツのごま和え、 豚汁	がんばれ！野菜家族、おかゆ、 煮魚、豚汁、 豆腐蒸しパン	鮭、豚肉、豆腐、 煮干し、みそ	米、ごま、さとう、 つきこんにやく	キャベツ、にんじん、 玉ねぎ、大根、ごぼう、 ねぎ	牛乳、 パイナップルケーキ	牛乳、 がんばれ！野菜家族	552 511
16(木)	ご飯、 焼き肉風、 レタススープ、 オレンジ	むらさきいもせんべい、おかゆ、 焼き肉風、レタススープ、オレンジ、 サクサクボーロかぼちゃ	牛肉、ベーコン、わかめ	米、米油、みりん、 さとう、片栗粉	玉ねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、 ピーマン、しょうが、 レタス、ネーブルオレンジ	牛乳、 アパツのワフせん	牛乳、 むらさきいもせんべい	579 488
17(金)	ご飯、 鶏つくねハンバーグ、 スパゲッティサラダ、 かぼちゃのみそ汁	マンナビスケット、おかゆ、 鶏つくねハンバーグ、スティックきゅうり、 かぼちゃのみそ汁、 マンナウエハース	鶏ひき肉、豆腐、 油揚げ、煮干し、みそ	米、マヨネーズ、パン粉、 さとう、スパゲッティ	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、 みかんシロップ漬、 西洋かぼちゃ、ねぎ	牛乳、 ギンビス アスバラガス	牛乳、 マンナビスケット	655 607
18(土)	食パン、いちごジャム、 ポトフ風、 バナナ、 牛乳	食パン、ポトフ風、バナナ	あらびきウインナー、 牛乳	食パン、いちごジャム、 じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、 しめじ、パセリ、 バナナ			467 432
20(月)	肉みそ丼、 やさしいかつおあえ、 みそ汁	バナナ、肉みそ丼、 みそ汁、 ハイハイ	豚ひき肉、みそ、錦糸卵、 花かつお、わかめ、 煮干し	米、三温糖、片栗粉、ごま油	にんじん、しいたけ、 たけのこ、ねぎ、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、玉ねぎ	牛乳、 ミレービスケット	バナナ	525 506
21(火)	長ロール、 鶏肉のオーロラソース、 粉ふき芋、 ABCスープ	ポテトとほうれん草のおせんべい、食パン、 鶏肉のトマト煮、ABCスープ、 アンパンマンビスケット	鶏もも肉、 ベーコン	長ロール、片栗粉、米油、 さとう、マヨネーズ、 じゃがいも、ABCソース	しょうが、玉ねぎ、 カットトマト缶、パセリ、 キャベツ、にんじん	牛乳、 わらびもち	牛乳、 ポテトとほうれん草の おせんべい	561 556
22(水)	ご飯、 豚肉の生姜やき、 マカロニサラダ、 みそ汁	アパツのバビ〜せんべい、おかゆ、 豚肉のくず煮、みそ汁、 がんばれ！野菜家族	豚肉、ロースハム、 豆腐、みそ、煮干し	米、さとう、マカロニ、 マヨネーズ	しょうが、きゅうり、 にんじん、長ねぎ、 しめじ	牛乳、 こんぶあられ	牛乳、 アパツの バビ〜せんべい	508 482
23(木)	ご飯、 鶏のみそ煮、 和風サラダ、 ほうれん草のみそ汁	サクサクボーロかぼちゃ、おかゆ、 煮魚、ほうれん草のみそ汁、 ちぢみ	さば、みそ、 ちくわ、油揚げ、 煮干し	米、さとう、 みりん、マヨネーズ	しょうが、キャベツ、 きゅうり、ほうれん草	牛乳、 ちぢみ	牛乳、 サクサクボーロかぼちゃ	523 496
24(金)	ご飯、 ふりかけ(かつお)、 すぶた、 ブロッコリーとちくわのごま和え	マンナウエハース、おかゆ、 豚ひき肉の野菜あんかけ、野菜のミルク煮、 マンナビスケット	豚肉、ちくわ	米、片栗粉、米油、 さとう、白いりごま	しょうが、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ、ピーマン、 干しいたけ、 パインシロップ漬、 ブロッコリー、キャベツ	牛乳、 英字ビスケット	牛乳、 マンナウエハース	511 486
25(土)	やきうどん、 フレッシュゼリー、 牛乳	野菜たっぷりうどん	ベーコン、あじつこみものり、 牛乳	うどん、米油	玉ねぎ、キャベツ、 にんじん、ピーマン			278 229
27(月)	八宝丼ぶり、 ミニ春巻き、 オレンジ	ハイハイ、おかゆ、 白菜のうま煮、すまし汁、オレンジ、 にんじんせんべい	豚肉、ちくわ、 ミニ春巻き	米、米油、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、 たけのこ、白菜、 ねぎ、オレンジ	牛乳、 パイかし	牛乳、 ハイハイ	598 577
28(火)	長ロール、 鮭マヨフライ、 春雨のすのもの、 キャベツのカレースープ煮	アンパンマンビスケット、食パン、 白身魚の昆布蒸し、野菜のミルク煮、 バナナ	鮭、ロースハム、 鶏もも肉	長ロール、小麦粉、 マヨネーズ、パン粉、 米油、はるさめ、さとう、 じゃがいも	きゅうり、キャベツ、 玉ねぎ、にんじん、 ブロッコリー	牛乳、 フルーツコーンフレーク	牛乳、 アンパンマンビスケット	665 693
29(水)	ご飯、 ホイコーロー、 中華スープ	がんばれ！野菜家族、おかゆ、 豚肉とキャベツの味噌煮、中華スープ、 アパツのバビ〜せんべい	豚肉、かしほ香のみそ、 細切りかまぼこ、鶏卵	米、米油、さとう、 ごま油、片栗粉	にんじん、キャベツ、 玉ねぎ、ピーマン、 ほんしめじ、もやし	牛乳、 白いふうせん、 おしよぶり昆布	牛乳、 がんばれ！野菜家族	561 528
30(木)	玄ご飯入りごはん、 肉じゃが、 ピーマンのじゃこ炒め、 グレープフルーツ	むらさきいもせんべい、おかゆ、 肉じゃが、ピーマンとじゃこ煮、 オレンジ、 サクサクボーロかぼちゃ	牛肉、厚揚げ、 ちりめんじゃこ	米、ぶちっとモチ玄米、 じゃがいも、糸こんにやく、 米油、さとう、みりん	にんじん、玉ねぎ、 グリーンピース、 ピーマン、グレープフルーツ	牛乳、 アイスボックスクッキー	牛乳、 むらさきいもせんべい	586 523
31(金)	やきめし、 にらと豆腐の肉団子スープ、 ミックスフルーツヨーグルトかけ	マンナビスケット、カラフルおかゆ、 にらと豆腐の肉団子スープ、ヨーグルト、 マンナウエハース	ロースハム、豚ひき肉、 鶏卵、豆腐、ヨーグルト	米、米油、パン粉、 生クリーム	しいたけ、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、 コーン、長ねぎ、にら	牛乳、 パフスナック	牛乳、 マンナビスケット	528 496

※料理名は、上段が約歳以上児・下段が約歳未満児の表示です。

感謝の気持ちを育む食事

入所・進級から1か月が過ぎ、保育所で生活にも慣れてきたと思います。
保育所では、毎日の食事の中で様々な体験を重ね、健康な嗜好と食習慣の基礎を築きます。
また、食事を「食べる教材」として捉え、「いただきます」「ごちそうさま」で感謝の気持ちを育んでいます。
誰もが最初は大人の真似をして覚える言葉ですが、少しずつ周囲の大人から意味を伝えられることにより心からの「感謝の気持ち」がこもった挨拶ができるようになります。
ご家庭でも、「いただきます」「ごちそうさま」の素敵な習慣を心掛けてみてくださいね。



いただきます！
ごちそうさま！

食材となった自然の恵みへの感謝。
料理を作ってくれた人だけでなく、
関わってくれたあらゆる人への感謝。






10日は香芝市内の農家さんが育てた
「種をたのんだらうまさを伝えたえんどう豆ごはん」です。
こども達には、えんどう豆の皮も身体に吸収してもらいます！
皮も食べた「えんどう豆ごはん」は特別に美味し
いことですよ。
楽しみにしてくださいね♪



【今月の地産地消】

- ・1日…玉ねぎ
- ・7日…米粉
- ・10日…えんどう豆
- ・20日…米
- ・24日…玉ねぎ
- ・29日…かしほ香のみそ



日付	献立名	離乳食中期 (7~8ヶ月頃)	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	10時おやつ (未清児)	HM- (kcal)
1(水)	ご飯、 豚肉の生姜焼き、 ポテトサラダ、 ほうれん草のみそ汁	おかゆ、根菜煮、 ほうれん草汁、 がんばれ！野菜家族	豚肉、ロースハム、 油揚げ、煮干し、 みそ	米、さとう、 じゃがいも、 マヨネーズ	しょうが、きゅうり、 にんじん、ほうれん草、 玉ねぎ	牛乳、 豆腐きなこ蒸しパン	牛乳、 がんばれ！野菜家族	589 538
2(木)	梅入どんぶり、 ほうれん草のかつお和え、 ミックスフルーツ	おかゆ、鶏ささみと野菜煮、 ほうれん草のかつお煮、オレンジ、 サクサクボーロかぼちゃ	牛肉、鶏卵、 花かつお	米、さとう	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、 ねぎ、ほうれん草	ジョア、 ポタポタ焼き	牛乳、 むらさきいもせんべい	545 515
7(火)	イエローロール、 まぐろメチカツ、 味噌汁、 こめ粉のころ〜リシチュー	パンかゆ、鶏肉とアツパ〜煮、 野菜のミルクシチュー、 ポテトとほうれん草のおせんべい	まぐろカツ、鶏もも肉、 牛乳、スキムミルク	イエローロール、米油、 さとう、バター、こめ粉	ブロccoli、にんじん、 玉ねぎ、かぼちゃ、コーン、 ほんしめじ	牛乳、 プチやきせんべい	牛乳、 ポテトとほうれん草の おせんべい	547 525
8(水)	ご飯、 魚の照り焼き、 高野豆腐の卵とじ、 みそ汁	おかゆ、煮魚、 野菜汁、 がんばれ！野菜家族	さば、高野豆腐、 鶏卵、油揚げ、 煮干し、みそ	米、みりん、 米油、さとう	しょうが、にんじん、 グリーンピース、 干しいたけ、キャベツ、 しいたけ、玉ねぎ、大根、ねぎ	牛乳、 減塩ハッピーターン	牛乳、 アパ〜の パビーせんべい	524 486
9(木)	カレーライス、 コロコロサラダ、 オレンジ	おかゆ、鶏ささみ肉の煮物、 すりおろしきゅうり煮、 オレンジ、 むらさきいもせんべい	牛肉、チーズ	米、じゃがいも、 米油、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、 きゅうり、トマト、コーン、 オレンジ	牛乳、 おからケーキ	牛乳、 サクサクボーロかぼちゃ	667 610
10(金)	えんどう豆ごはん、 にら卵焼き、 根菜みそ汁	おかゆ、えんどう豆おかゆ、 里芋のころ煮、根菜汁、 ハイハイ	鶏卵、ロースハム、 油揚げ、煮干し、 みそ	米、さといも	えんどう豆、にら、 大根、にんじん、 ごぼう、ねぎ	牛乳、 おやつカステラ	牛乳、 マンナウエハース	470 466
11(土)	イタリانسパゲッティ、 フレッシュゼリー、 牛乳	煮込みうどん	ベーコン、牛乳	スパゲッティ、 米油	玉ねぎ、しめじ、 ピーマン			326 268
13(月)	ご飯、 筑前煮、 白菜とツナのごま和え、 みそ汁	おかゆ、寄せ煮、 すまし汁、 ミルクフレンチ	鶏もも肉、煮込みちくわ、 ツナ缶、豆腐、 わかめ、みそ、煮干し	米、さといも、板こんにゃく、 米油、さとう、みりん、 ごま	にんじん、たけのこ、 ごぼう、れんこん、 白菜、しめじ	牛乳、 あんバターラスク	牛乳、 ハイハイ	526 486
14(火)	ハンバーグ、 田舎スープ、 フレンチポテト	パンかゆ、豆腐とキャベツのうま煮、 田舎スープ、 ポテトとほうれん草のおせんべい	煮込みハンバーグ、 豚肉	ハン〜用パン、さとう、 米油、フレンチポテト	レタス、玉ねぎ、 干しいたけ、大根、 にんじん、キャベツ、ねぎ	牛乳、 ベジタべる	牛乳、 アンパンマンビスケット	604 622
15(水)	ご飯、 魚の塩焼き、 キャベツのごま和え、 豚汁	おかゆ、煮魚、 具沢山汁、 豆腐煮しパン	鮭、豚肉、豆腐、 煮干し、みそ	米、ごま、さとう、 つきこんにゃく	キャベツ、にんじん、 玉ねぎ、大根、ごぼう、 ねぎ	牛乳、 パンホットケーキ	牛乳、 がんばれ！野菜家族	552 511
16(木)	ご飯、 焼き肉風、 レタススープ、 オレンジ	おかゆ、豆腐チャンプルー、 レタススープ、オレンジ、 サクサクボーロかぼちゃ	牛肉、ベーコン、わかめ	米、米油、みりん、 さとう、片栗粉	玉ねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、 ピーマン、しょうが、 レタス、ネーブルオレンジ	牛乳、 アパ〜のワフせん	牛乳、 むらさきいもせんべい	579 488
17(金)	ご飯、 鶏つくねハンバーグ、 スパゲッティサラダ、 かぼちゃのみそ汁	おかゆ、豆腐と野菜の煮物、 かぼちゃ汁、 ハイハイ	鶏ひき肉、豆腐、 油揚げ、煮干し、みそ	米、マヨネーズ、パン粉、 さとう、スパゲッティ	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、 みかんシロップ漬、 西洋かぼちゃ、ねぎ	牛乳、 ギンビス アスバラガス	牛乳、 マンナビスケット	655 607
18(土)	食パン、いちごジャム、 ポトフ風、 バナナ、 牛乳	パンかゆ、 ポトフ風、 バナナ	あらびきウインナー、 牛乳	食パン、いちごジャム、 じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、 しめじ、パセリ、 バナナ			467 432
20(月)	肉みそ丼、 やさしいかつおあえ、 みそ汁	おかゆ、鶏ささみ肉の野菜あん、 キャベツ汁、 ハイハイ	豚ひき肉、みそ、錦糸卵、 花かつお、わかめ、 煮干し	米、三温糖、片栗粉、ごま油	にんじん、しいたけ、 たけのこ、ねぎ、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、玉ねぎ	牛乳、 ミレービスケット	バナナ	525 506
21(火)	長ロール、 鶏肉のオーロラソース、 粉ふき芋、 ABCスープ	パンかゆ、鶏肉のトマト煮、 ABCスープ、 ポテトとほうれん草のおせんべい	鶏もも肉、 ベーコン	長ロール、片栗粉、米油、 さとう、マヨネーズ、 じゃがいも、ABC調味料	しょうが、玉ねぎ、 カットトマト缶、パセリ、 キャベツ、にんじん	牛乳、 わらびもち	牛乳、 ポテトとほうれん草の おせんべい	561 556
22(水)	ご飯、 豚肉の生姜焼き、 マカロニサラダ、 みそ汁	おかゆ、鶏ささみ肉のくず煮、 豆腐汁、 がんばれ！野菜家族	豚肉、ロースハム、 豆腐、みそ、煮干し	米、さとう、マカロニ、 マヨネーズ	しょうが、きゅうり、 にんじん、長ねぎ、 しめじ	牛乳、 こんぶあられ	牛乳、 アパ〜の パビーせんべい	508 482
23(木)	ご飯、鯖のみそ煮、 和風サラダ、 ほうれん草のみそ汁	おかゆ、煮魚、 ほうれん草汁、 サクサクボーロかぼちゃ	さば、みそ、 ちくわ、油揚げ、 煮干し	米、さとう、 みりん、マヨネーズ	しょうが、キャベツ、 きゅうり、ほうれん草	牛乳、 ちぢみ	牛乳、 サクサクボーロかぼちゃ	523 496
24(金)	ご飯、ふりかけ(かつお)、 すぶた、 ブロccoliとちくわのごま和え	おかゆ、豆腐の野菜あんかけ、 野菜のミルク煮、 ハイハイ	豚肉、ちくわ	米、片栗粉、米油、 さとう、白いりごま	しょうが、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ、ピーマン、 干しいたけ、 パンシロップ漬、 ブロccoli、キャベツ	牛乳、 英字ビスケット	牛乳、 マンナウエハース	511 486
25(土)	やきうどん、 フレッシュゼリー、 牛乳	野菜たっぷりうどん	ベーコン、あじつきもみのり、 牛乳	うどん、米油	玉ねぎ、キャベツ、 にんじん、ピーマン			278 229
27(月)	八宝丼ぶり、 ミニ春巻き、 オレンジ	おかゆ、白菜のうま煮、 すまし汁、オレンジ、 にんじんせんべい	豚肉、ちくわ、 ミニ春巻き	米、米油、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、 たけのこ、白菜、 ねぎ、オレンジ	牛乳、 パイかし	牛乳、 ハイハイ	598 577
28(火)	長ロール、 鮭マヨフライ、 春雨のすのもの、 キャベツのカレースープ煮	パンかゆ、白身魚の昆布蒸し、 野菜のミルク煮、 バナナ	鮭、ロースハム、 鶏もも肉	長ロール、小麦粉、 マヨネーズ、パン粉、 米油、はるさめ、さとう、 じゃがいも	きゅうり、キャベツ、 玉ねぎ、にんじん、 ブロccoli	牛乳、 フルーツコーンフレーク	牛乳、 アンパンマンビスケット	665 693
29(水)	ご飯、 ホイコーロー、 中華スープ	おかゆ、豆腐と野菜のあん煮、 野菜スープ、 アパ〜のパビーせんべい	豚肉、かしら香のみそ、 細切りかまぼこ、鶏卵	米、米油、さとう、 ごま油、片栗粉	にんじん、キャベツ、 玉ねぎ、ピーマン、 ほんしめじ、もやし	牛乳、 白いふうせん、 おしゃぶり昆布	牛乳、 がんばれ！野菜家族	561 528
30(木)	玄ご飯入りごはん、 肉じゃが、 ピーマンのじゃこ炒め、 グレープフルーツ	おかゆ、根菜煮、 ピーマンとじゃこ煮、オレンジ、 サクサクボーロかぼちゃ	牛肉、厚揚げ、 ちりめんじゃこ	米、ぶちっとモチ玄米、 じゃがいも、れんこん、 米油、さとう、みりん	にんじん、玉ねぎ、 グリーンピース、 ピーマン、グレープフルーツ	牛乳、 アイスボックスクッキー	牛乳、 むらさきいもせんべい	586 523
31(金)	やきめし、 にらと豆腐の肉団子スープ、 ミックスフルーツヨーグルトかけ	人参おかゆ、 野菜と豆腐の煮物、ヨーグルト、 ハイハイ	ロースハム、豚ひき肉、 鶏卵、豆腐、ヨーグルト	米、米油、パン粉、 生クリーム	しいたけ、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、 コーン、長ねぎ、にら	牛乳、 パフスナック	牛乳、 マンナビスケット	528 496

※料理名は、上段が約歳以上児・下段が約歳未満児の表示です。

感謝の気持ちを育む食事

入所・進級から1カ月が過ぎ、保育所での生活にも慣れてきたと思います。
保育所では、毎日の食事の中で様々な体験を重ね、健康的な嗜好と食習慣の基礎を築きます。
また、食事を「食べる教材」として捉え、「いただきます」「ごちそうまで感謝の気持ちを育んでいます。
誰もが最初は大人の真似をして覚える言葉ですが、少しずつ周囲の大人から意味を伝えられることにより
心からの「感謝の気持ち」がこもった挨拶ができるようになります。
ご家庭でも、「いただきます」「ごちそうまで」の素敵な習慣を心掛けてみてくださいね。



いただきます！
ごちそうさま！

食材となった自然の恵みへの感謝。
料理を作ってくれた人だけでなく、
関わってくれたあらゆる人への感謝。



10日は香芝市内の農家さんが育てた
「種をたのんだらうま煮を食べてえんどう豆ごはん」です。
こども達には、えんどう豆の皮も身体にいいですよ！
皮もむいた「えんどう豆ごはん」は特別に美味し
いんですよ。
楽しみにしてくださいね♪






【今月の地産地消】

- ・1日…玉ねぎ
- ・7日…米粉
- ・10日…えんどう豆
- ・20日…米
- ・24日…玉ねぎ
- ・29日…かぼちゃのみそ



5 月分保育所給食予定献立表

香芝市教育委員会

日付	献立名	離乳食初期 (6ヶ月頃)	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	10時おやつ (未清児)	HM- (cal)
1(水)	ご飯、 豚肉の生姜焼き、 ポテトサラダ、 ほうれん草のみそ汁	おかゆ、ほうれん草汁	豚肉、ロースハム、 油揚げ、煮干し、 みそ	米、さとう、 じゃがいも、 マヨネーズ	しょうが、きゅうり、 にんじん、ほうれん草、 玉ねぎ	牛乳、 豆腐きなこ蒸しパン	牛乳、 がんばんれ！野菜家族	589 538
2(木)	他人どんぶり、 ほうれん草のかつお和え、 ミックスフルーツ	おかゆ、根菜のだし煮、オレンジ	牛肉、鶏卵、 花かつお	米、さとう	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、 ねぎ、ほうれん草	ジョア、 ポタポタやき	牛乳、 むらさきいもせんべい	545 515
7(火)	イエローロール、 まぐろメチカツ、 味付けブロッコリー、 こめ粉のころ〜りシチュー	パンかゆ、野菜のミルクシチュー	まぐろカツ、鶏もも肉、 牛乳、スキムミルク	イエローロール、米油、 さとう、バター、こめ粉	ブロッコリー、にんじん、 玉ねぎ、かぼちゃ、コーン、 ほんしめじ	牛乳、 プチャうすやきせんべい	牛乳、 ポテトとほうれん草の おせんべい	547 525
8(水)	ご飯、 魚の照り焼き、 高野豆腐の卵とじ、 みそ汁	おかゆ、煮魚	さば、高野豆腐、 鶏卵、油揚げ、 煮干し、みそ	米、みりん、 米油、さとう	しょうが、にんじん、 グリーンピース、 干しいたけ、キャベツ、 しいたけ、玉ねぎ、大根、ねぎ	牛乳、 減塩ハッピーターン	牛乳、 アパの パピーせんべい	524 486
9(木)	カレーライス、 コロコロサラダ、 オレンジ	おかゆ、根菜煮、オレンジ	牛肉、チーズ	米、じゃがいも、 米油、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、 きゅうり、トマト、コーン、 オレンジ	牛乳、 おからケーキ	牛乳、 サクサクボーロかぼちゃ	667 610
10(金)	えんどう豆ごはん、 にら卵やき、 根菜みそ汁	おかゆ、えんどう豆おかゆ(豆つぶし)、根 菜汁	鶏卵、ロースハム、 油揚げ、煮干し、 みそ	米、さといも	えんどう豆、にら、 大根、にんじん、 ごぼう、ねぎ	牛乳、 おやつカステラ	牛乳、 マンナウエハース	470 466
11(土)	イタリانسパゲッティ、 フレッシュゼリー、 牛乳	煮込みうどん	ベーコン、牛乳	スパゲッティ、 米油	玉ねぎ、しめじ、 ピーマン			326 268
13(月)	ご飯、 筑前煮、 白菜とツナのごま和え、 みそ汁	おかゆ、豆腐汁	鶏もも肉、煮込みちくわ、 ツナ缶、豆腐、 わかめ、みそ、煮干し	米、さといも、板こんにゃく、 米油、さとう、みりん、 ごま	にんじん、たけのこ、 ごぼう、れんこん、 白菜、しめじ	牛乳、 あんバターラスク	牛乳、 ハイハイ	526 486
14(火)	ハンバーグ、 田舎スープ、 フレンチポテト	パンかゆ、豆腐とキャベツのうま煮	煮込みハンバーグ、 豚肉	ハンバーグパン、さとう、 米油、フレンチポテト	レタス、玉ねぎ、 干しいたけ、大根、 にんじん、キャベツ、ねぎ	牛乳、 ベジタべる	牛乳、 アンパンマンビスケット	604 622
15(水)	ご飯、 魚の塩焼き、 キャベツのごま和え、 豚汁	おかゆ、煮魚	鮭、豚肉、豆腐、 煮干し、みそ	米、ごま、さとう、 つきこんにゃく	キャベツ、にんじん、 玉ねぎ、大根、ごぼう、 ねぎ	牛乳、 パイホットケーキ	牛乳、 がんばんれ！野菜家族	552 511
16(木)	ご飯、 焼き肉風、 レタススープ、 オレンジ	おかゆ、豆腐の野菜あんかけ、オレンジ	牛肉、ベーコン、わかめ	米、米油、みりん、 さとう、片栗粉	玉ねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、 ピーマン、しょうが、 レタス、ネーブルオレンジ	牛乳、 アパのワフせん	牛乳、 むらさきいもせんべい	579 488
17(金)	ご飯、 鶏つくねハンバーグ、 スパゲッティサラダ、 かぼちゃのみそ汁	おかゆ、かぼちゃのミルク煮	鶏ひき肉、豆腐、 油揚げ、煮干し、みそ	米、マヨネーズ、パン粉、 さとう、スパゲッティ	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、 みかんシロップ漬、 西洋かぼちゃ、ねぎ	牛乳、 ギンビス アスバラガス	牛乳、 マンナビスケット	655 607
18(土)	食パン、いちごジャム、 ポトフ風、 バナナ、 牛乳	パンかゆ、ポトフ風、バナナ	あらびきウインナー、 牛乳	食パン、いちごジャム、 じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、 しめじ、パセリ、 バナナ			467 432
20(月)	肉みそ丼、 やさしいかつおあえ、 みそ汁	おかゆ、キャベツ汁	豚ひき肉、みそ、錦糸卵、 花かつお、わかめ、 煮干し	米、三温糖、片栗粉、ごま油	にんじん、しいたけ、 たけのこ、ねぎ、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、玉ねぎ	牛乳、 ミレービスケット	バナナ	525 506
21(火)	長ロール、 鶏肉のオーロラソース、 粉ふき芋、 ABCスープ	パンかゆ、野菜たっぷりスープ	鶏もも肉、 ベーコン	長ロール、片栗粉、米油、 さとう、マヨネーズ、 じゃがいも、ABC700	しょうが、玉ねぎ、 カットトマト缶、パセリ、 キャベツ、にんじん	牛乳、 わらびもち	牛乳、 ポテトとほうれん草の おせんべい	561 556
22(水)	ご飯、 豚肉の生姜焼き、 マカロニサラダ、 みそ汁	おかゆ、豆腐汁	豚肉、ロースハム、 豆腐、みそ、煮干し	米、さとう、マカロニ、 マヨネーズ	しょうが、きゅうり、 にんじん、長ねぎ、 しめじ	牛乳、 こんぶあられ	牛乳、 アパの パピーせんべい	508 482
23(木)	ご飯、鯖のみそ煮、 和風サラダ、 ほうれん草のみそ汁	おかゆ、煮魚	さば、みそ、 ちくわ、油揚げ、 煮干し	米、さとう、 みりん、マヨネーズ	しょうが、キャベツ、 きゅうり、ほうれん草	牛乳、 ちぢみ	牛乳、 サクサクボーロかぼちゃ	523 496
24(金)	ご飯、ふりかけ(かつお)、 すぶた、 ブロッコリーとちくわのごま和え	おかゆ、野菜のミルク煮	豚肉、ちくわ	米、片栗粉、米油、 さとう、白いりごま	しょうが、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ、ピーマン、 干しいたけ、 パインシロップ漬、 ブロッコリー、キャベツ	牛乳、 英字ビスケット	牛乳、 マンナウエハース	511 486
25(土)	やきうどん、 フレッシュゼリー、 牛乳	野菜たっぷりうどん	ベーコン、あじつきもみのり、 牛乳	うどん、米油	玉ねぎ、キャベツ、 にんじん、ピーマン			278 229
27(月)	八宝丼ぶり、 ミニ春巻き、 オレンジ	おかゆ、根菜のだし煮、オレンジ	豚肉、ちくわ、 ミニ春巻き	米、米油、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、 たけのこ、白菜、 ねぎ、オレンジ	牛乳、 パイかし	牛乳、 ハイハイ	598 577
28(火)	長ロール、 鮭マヨフライ、 春雨のすのもの、 キャベツのカレースープ煮	パンかゆ、白身魚の昆布蒸し	鮭、ロースハム、 鶏もも肉	長ロール、小麦粉、 マヨネーズ、パン粉、 米油、はるさめ、さとう、 じゃがいも	きゅうり、キャベツ、 玉ねぎ、にんじん、 ブロッコリー	牛乳、 フルーツコーンフレック	牛乳、 アンパンマンビスケット	665 693
29(水)	ご飯、 ホイコーロー、 中華スープ	おかゆ、豆腐と野菜のあん煮	豚肉、かしほ香のみそ、 細切りかまぼこ、鶏卵	米、米油、さとう、 ごま油、片栗粉	にんじん、キャベツ、 玉ねぎ、ピーマン、 ほんしめじ、もやし	牛乳、 白いふうせん、 おしゃぶり昆布	牛乳、 がんばんれ！野菜家族	561 528
30(木)	玄ご飯入りごはん、 肉じゃが、 ピーマンのじゃこ炒め、 グレープフルーツ	おかゆ、根菜煮、オレンジ	牛肉、厚揚げ、 ちりめんじゃこ	米、ぶちっとモチ玄米、 じゃがいも、糸こんにゃく、 米油、さとう、みりん	にんじん、玉ねぎ、 グリーンピース、 ピーマン、グレープフルーツ	牛乳、 アイスボックスクッキー	牛乳、 むらさきいもせんべい	586 523
31(金)	やきめし、 にらと豆腐の肉団子スープ、 ミックスフルーツヨーグルトかけ	おかゆ、人参おかゆ、野菜と豆腐の煮物	ロースハム、豚ひき肉、 鶏卵、豆腐、ヨーグルト	米、米油、パン粉、 生クリーム	しいたけ、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、 コーン、長ねぎ、にら	牛乳、 パフスナック	牛乳、 マンナビスケット	528 496

※料理名は、上段が約歳以上児、下段が約歳未満児の表示です。

感謝の気持ちを育む食事

入所・進級から1カ月が過ぎ、保育所での生活にも慣れてきたと思います。
保育所では、毎日の食事の中で様々な体験を重ね、健康的な嗜好と食習慣の基礎を築きます。
また、食事を「食べる教材」として捉え、「いただきます」「ごちそうさま」で感謝の気持ちを育んでいます。
誰もが最初は大人の真似をして覚える言葉ですが、少しずつ周囲の大人から意味を伝えられることにより心からの「感謝の気持ち」がこもった挨拶ができるようになります。
ご家庭でも、「いただきます」「ごちそうさま」の素敵な習慣を心掛けてみてくださいね。



いただきます！
ごちそうさま！

食材となった自然の恵みへの感謝。
料理を作ってくれた人だけでなく、
関わってくれたあらゆる人への感謝。



10日は香芝市内の農家さんが育てた
種々のえんどう豆を使用した「えんどう豆ごはん」です。
こども達には、えんどう豆の皮も身体に良さそうです！
皮でもむいた「えんどう豆ごはん」は特別に美味し
いことですよ。
楽しみにしてくださいね♪



【今月の産地地消】

- ・1日…玉ねぎ
- ・7日…米粉
- ・10日…えんどう豆
- ・20日…米
- ・24日…玉ねぎ
- ・29日…かしばるのみそ

