



もくひょう

・みんなと一緒に楽しく食べましょう

日	曜	献立名
1	水	軟飯 鶏肉とマカロニのトロトロ煮 具だくさんスープ バナナ
2	木	軟飯 野菜と肉団子のケチャップ煮 野菜スープ バナナ
3	金	軟飯 ブロッコリーのそぼろあん 麩のスープ りんご
4	土	軟飯 じゃが芋煮 玉ねぎのスープ バナナ
6	月	軟飯 鮭と野菜のだし煮 大根のみそ汁 オレンジ
7	火	軟飯 鶏肉と野菜のやわらか煮 うどん汁 ヨーグルト
8	水	軟飯 スパゲティと野菜のくたくた煮 肉じゃが風スープ フルーツヨーグルト和え
9	木	軟飯 挽肉と彩り野菜の煮物 根菜スープ バナナ
10	金	パン粥 肉団子とコロコロ野菜のやわらかトマト煮 コンソメスープ バナナ
11	土	軟飯 かぼちゃ煮 うどん汁 バナナ
13	月	軟飯 鮭と野菜のミルク煮 キャベツのみそ汁 りんご
14	火	軟飯 ササミと野菜のやわらか煮 玉ねぎスープ ヨーグルト
15	水	軟飯 大根とツナのくたくた煮 豆腐のみそ汁 オレンジ
16	木	軟飯 さつま芋の甘煮 うどん汁 フルーツミックス
17	金	軟飯 ツナと根菜のだし煮 ほうれん草スープ ヨーグルト
18	土	卒園式
20	月	軟飯 鶏肉と春雨のトロトロ煮 野菜のミルクスープ バナナ
21	火	春分の日
22	水	軟飯 豆腐のそぼろあんかけ 人参スープ オレンジ
23	木	軟飯 やわらか煮込みハンバーグ コンソメスープ ヨーグルト
24	金	軟飯 鶏肉とさつま芋の甘煮 チンゲン菜スープ みかん
25	土	軟飯 さつま芋煮 野菜スープ バナナ
27	月	軟飯 彩り野菜のそぼろ煮 玉葱のみそ汁 バナナ
28	火	軟飯 鶏肉とじゃが芋のみそ煮 豆腐のスープ バナナ
29	水	軟飯 鶏肉のトマト煮 さつま汁 オレンジ
30	木	軟飯 カラフル野菜のだし煮 わかめスープ ヨーグルト
31	金	軟飯 肉じゃが風煮物 春雨スープ バナナ

《野菜を食べない場合の対処》

野菜嫌い野菜を食べないからと野菜ジュースで補おうとしても、根本的な解決にはなりません。いろいろな野菜を見て触って味わうことが大切です。空腹であれば手を伸ばすので、食事の前はお腹をすかせた状態にしましょう。人参、大根など型抜きして、見た目興味を持たせるのもいいですね。