

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日				
午前	<p>早寝・早起き・朝ごはん</p>										1	牛乳 ウエハース	2	牛乳 せんべい
風食	<p>子どもの成長には、十分な睡眠が必要です。夜の睡眠中に成長ホルモンの分泌され、1日の疲れが回復します。夜8時台に寝て、朝6時台に目覚めるようにするのが理想的です。また、朝ごはんを食べると体温が上がって脳も働き出し、活動の準備が整います。 ♪朝食をしっかり食べて元気に1日をスタートしましょう♪</p> <p>「いただきます」を大切に みんなが食べている肉・魚・野菜にも命があってその命を頂いています。肉も魚も野菜も、みんなと同じで大きくなりたいと思って生きている大切な命。食事を頂くことに感謝の気持ちが膨らみます。</p>										ごはん もやしのみそ汁 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 果物		親子丼 麩のみそ汁 果物	
午後	☆☆☆☆										牛乳 バナナ せんべい		牛乳 パン	
午前	4	牛乳 リッツ	5	牛乳 せんべい	6	牛乳 ビスケット	7	牛乳 せんべい	8	牛乳 クラッカー	9	牛乳 せんべい		
風食	ごはん 豆腐とえのきのみそ汁 鶏のマーマレード焼き ほうれん草の変わりサラダ 果物		ごはん 玉ねぎのみそ汁 鮭のマヨネーズ焼き 切り干し大根のカレー炒め 果物		ごはん シチュー チキンナゲット ブロッコリーのおひたし 果物		ごはん さつまいも汁 赤魚のみりん漬け焼き コールスローサラダ 果物		ごはん かぶのみそ汁 豚肉とキャベツのみそ炒め 厚焼き玉子 果物		肉丼 わかめと豆腐のみそ汁 果物			
午後	牛乳 ゆかりおにぎり		牛乳 フルーチェ せんべい		牛乳 マカロニきな粉		牛乳 サンドイッチ		牛乳 ホットケーキ		牛乳 パン			
午前	11	牛乳 せんべい	12	牛乳 ビスケット	13	牛乳 せんべい	14	牛乳 リッツ	15	牛乳 ウエハース	16	牛乳 クラッカー		
風食	ごはん 大根のみそ汁 麻婆豆腐 ブロッコリーのおかか和え 果物		ごはん 白菜のみそ汁 ホッケの塩焼き 南瓜のサラダ 果物		カレーライス チンゲン菜のスープ ナムル野菜 果物		ごはん なめこと豆腐のみそ汁 鶏の照り焼き キャベツのゆかり和え 果物		ごはん すまし汁 白身魚フライ マカロニサラダ 果物		ハヤシライス コーンのスープ 果物			
午後	牛乳 鮭おにぎり		牛乳 プリン せんべい		牛乳 マーラーカオ		牛乳 米粉バナナスティック		牛乳 ふかし芋		牛乳 パン			
午前	18	牛乳 リッツ	19	牛乳 せんべい	20	牛乳 ビスケット	21	牛乳 ウエハース	22	牛乳 クラッカー	23	牛乳 せんべい		
風食	ごはん にら玉スープ 鶏焼肉 キャベツの華風和え 果物		ごはん 豚汁 鮭の塩焼き ひじき炒め煮 果物		ごはん キャベツのみそ汁 ミートローフ サラスパサラダ 果物		ごはん 豆腐と小松菜のみそ汁 さんまのみぞれ煮 じゃが芋と人参のきんぴら 果物		ごはん 麺スープ 筑前煮 ほうれん草のコーン和え 果物		五目中華丼 豆腐のみそ汁 果物			
午後	牛乳 わかめおにぎり		牛乳 ミロとバナナのケーキ		牛乳 ヨーグルト せんべい		牛乳 おかかチーズおにぎり		牛乳 蒸しケーキ		牛乳 パン			
午前	25	牛乳 ウエハース	26	牛乳 せんべい	27	牛乳 ビスケット	28	牛乳 クラッカー	29	昭和の日	30	牛乳 ビスケット		
風食	ごはん もずくスープ 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのおひたし 果物		ごはん 厚揚げのみそ汁 鱈の照り焼き 切り干し大根のごまマヨサラダ 果物		焼きそば わかめスープ 鶏つくね レタスサラダ ゼリー		ごはん 玉ねぎのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 三色ごま和え 果物				豚丼 麩のみそ汁 果物			
午後	牛乳 ひじきおにぎり		牛乳 デニッシュパン		牛乳 バナナ せんべい		牛乳 スティックパイ				牛乳 パン			

◎ 献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。

・今月の午後おやつは、早めに新しい環境に慣れるように馴染みのある「おにぎり」の回数を増やしております。

今月の1人当たりの栄養量は 477Kcal たんぱく質19.3g 鉄分2.2g 塩分1.5g