

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	<p>早寝・早起き・朝ごはん</p> <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が分泌され、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>					1
昼食						ハヤシライス 野菜スープ 果物
午後						牛乳 パン
	3	4	5	6	7	8
昼食	なめこのみそ汁 鶏の塩焼き 三色ごま和え 果物	花麩のすまし汁 さんまのみぞれ煮 ブロッコリーのサラダ 果物	カレー ナムル野菜 果物 ヨーグルト	玉ねぎのみそ汁 ホッケの塩焼き ひじき炒め煮 果物	麺スープ マーメレード漬け焼き キャベツの中華サラダ 果物	豚丼 豆腐のみそ汁 果物
午後	牛乳 マーラーカオ	牛乳 原宿ドック	牛乳 ビスケット	プリン せんべい	ミロ プリッツ	牛乳 パン
	10	11	12	13	14	15
昼食	もやしのみそ汁 麻婆豆腐 ブロッコリーのおひたし 果物	えのきと豆腐のみそ汁 鶏のごまみそ焼き ポテトサラダ 果物	白菜のみそ汁 豚肉のケチャップ炒め ほうれん草のじゃこ和え 果物	もずくスープ 鯖の香り焼き キャベツのゆかり和え 果物	大根のみそ汁 豚しゃぶ マカロニサラダ 果物	親子丼 麩のみそ汁 果物
午後	牛乳 バームロール	牛乳 フルーチェ ビスケット	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 米粉スティックケーキ	牛乳 サンドイッチ	牛乳 パン
	17	18	19	20	21	22
昼食	わかめのみそ汁 照り焼きチキン コールスローサラダ 果物	にら玉スープ 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 果物	さつまい 鮭の塩焼き 切り干し大根のカレー炒め 果物	~いつもより、ごはんを少なめに 持ってきてください~ ナポリタン チンゲン菜スープ チキンナゲット 果物	かぶのみそ汁 鶏むね肉のパン粉焼き 南瓜のサラダ 果物	五目中華丼 コーンスープ 果物
午後	牛乳 カステラサンド	牛乳 バームクーヘン	牛乳 蒸しケーキ	牛乳 ビスケット	ミロ プリッツ	牛乳 パン
	24	25	26	27	28	29 (昭和の日)
昼食	なめこのみそ汁 タラの西京漬け焼き ほうれん草のツナ和え 果物	キャベツのみそ汁 豚肉と大根の煮物 サラスパサラダ 果物	白玉麩と豆腐のみそ汁 ハンバーグ ブロッコリーのおひたし 果物	麺スープ チンジャオロース さつまいのレモン煮 果物	豚汁 タンドリーチキン アスパラのおひたし 果物	
午後	牛乳 バームロール	牛乳 クリームブッセ	ヨーグルト せんべい	牛乳 あんぱん	牛乳 バームクーヘン	

◎カレー、シチュー、丼ぶり、午後のおやつでスプーンマークの日は、スプーンを持ってきてください。

◎毎日しを忘れずに持ってきてください。

今月の1人当たりの栄養量は 374Kcal 塩分1.5g

・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願いたします。