

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	<p>12月 冬休みの生活リズム 1月</p> <p>今の生活をチェックしてみましょう！</p> <p>□早寝早起きをしていますか？ □朝ごはんを食べていますか？ □歯みがき・顔洗いをしていますか？ □うんちをしていますか？ □自分で身じたくをしていますか？</p>					4
昼食	<p>年末年始は慌ただしくイベントが多い時期ですが、子どもの睡眠のリズムだけは守りたいものです。夜寝る時間、朝起きる時間はできるだけいつも通りに過ごすように心がけましょう。生活リズムをなるべく崩さないことが健康的に過ごすコツです。</p>					<p>～ごはんが必要な方は持ってきてください～ なめこうどん マスカットゼリー 果物</p>
午後	<p>おはよう</p>					牛乳 パン
	6	7	8	9	10	11
昼食	えのぎと豆腐のみそ汁 鮭の塩焼き マカロニサラダ 果物	花麩のすまし汁 松風焼き 甘みそだれ ほうれん草のじゃこ和え 果物	カレーライス きのこスープ コールスローサラダ ヨーグルト	わかめのみそ汁 豚肉と厚揚げの炒め物 ブロッコリーのおひたし 果物	なめこのみそ汁 鶏の西京漬け焼き 蓮根きんぴらサラダ 果物	ハヤシライス コンスープ 果物
午後	プリン せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 パームロール	牛乳 ミニチョコクロワッサン	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
	13 (成人の日)	14	15	16	17	18
昼食		芋の子汁 タラののみりん漬け焼き ひじき炒め煮 果物	もやしスープ 豚しゃぶ ほうれん草とツナの和え物 果物	おにぎりデー 麩と豆腐のみそ汁 ハンバーグ ブロッコリーサラダ 果物	チンゲン菜スープ 鶏のさっぱり煮 パンサンスー 果物	～ごはんが必要な方は持ってきてください～ きつねうどん 小松菜のおひたし 果物
午後		牛乳 パームクーヘン	牛乳 ビスケット	ミロ プリッツ	牛乳 サンドイッチ	牛乳 パン
	20	21	22	23	24	25
昼食	五色麩のすまし汁 豚肉とキャベツのみそ炒め ブロッコリーのおひたし 果物	もやしのみそ汁 ホッケの醤油漬け焼き 人参のそぼろ煮 果物	～ごはんが必要な方は持ってきてください～ 肉うどん 青菜のおひたし 果物	玉ねぎのみそ汁 鶏のごまみそ焼き キャベツの華風サラダ 果物	さつまい さばたまカレー煮 サラスパサラダ 果物	鶏丼 麩のみそ汁 果物
午後	牛乳 ビスケット	フルーチェ せんべい	牛乳 原宿ドッグ	牛乳 ビスケット	牛乳 くるくるパイ	牛乳 せんべい
	27	28	29	30	31	
昼食	麺スープ 鮭の塩こうじ漬け さつま芋サラダ 果物	かぶのみそ汁 やみつきちキン ナムル野菜 果物	ビビンバ丼 野菜スープ 果物	豆腐のみそ汁 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 果物	チキンカレー わかめスープ 青菜とベーコンの彩りサラダ フルーツゼリー	
午後	バナナ ヨーグルト	牛乳 チーズ せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 バタースティックパン	ミロ プリッツ	

◎毎日はしを忘れずに持ってきてください。

◎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。

・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1人当たりの栄養量は 371kcal たんぱく質19.6g 脂質16.5g カルシウム249mg、鉄分1.8mg 塩分1.6g