

	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> <p>「いただきます」を大切に</p> <p>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> <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>					1	牛乳 ビスケット
昼食						ハヤシライス 野菜スープ 果物	
午後						牛乳 パン	
午前	3 牛乳 リッツ	4 牛乳 せんべい	5 牛乳 ビスケット	6 牛乳 せんべい	7 牛乳 クラッカー	8 牛乳 せんべい	
昼食	ごはん なめこのみそ汁 鶏の塩焼き 三色ごま和え 果物	ごはん 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	カレーライス ナムル野菜 果物 ヨーグルト	ごはん 玉ねぎのみそ汁 ホッケの塩焼き ひじき炒め煮 果物	ごはん 麺スープ マーマレード漬け焼き 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 米粉スティックケーキ	牛乳 ゆかりおにぎり	プリン せんべい	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 パン	
午前	10 牛乳 せんべい	11 牛乳 ビスケット	12 牛乳 せんべい	13 牛乳 リッツ	14 牛乳 ウエハース	15 牛乳 クラッカー	
昼食	ごはん もやしのみそ汁 麻婆豆腐 ブロッコリーのおひたし 果物	ごはん 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	ごはん 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	ごはん もずくスープ 鯖の香り焼き キャベツのゆかり和え 果物	ごはん 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 鮭おにぎり	牛乳 ビスケットパン	フルーチェ ビスケット	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 パン	
午前	17 牛乳 リッツ	18 牛乳 せんべい	19 牛乳 ビスケット	20 牛乳 ウエハース	21 牛乳 クラッカー	22 牛乳 せんべい	
昼食	ごはん 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	ごはん にら玉スープ 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 果物	ごはん さつま汁 鮭の塩焼き 切り干し大根のカレー炒め 果物	ナポリタン チンゲン菜スープ チキンナゲット 果物	ごはん 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 ひじきおにぎり	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 蒸しケーキ	牛乳 パン	
午前	24 牛乳 ウエハース	25 牛乳 せんべい	26 牛乳 ビスケット	27 牛乳 クラッカー	28 牛乳 リッツ	29 昭和の日	
昼食	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 麺スープ チンジャオロース さつま芋のレモン煮 果物	ごはん 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 チャーハンおにぎり	牛乳 サンドイッチ	ヨーグルト せんべい	牛乳 クリームブッセ	牛乳 わかめおにぎり		

・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 453Kcal 塩分1.3g