

献立予定表

日	曜	主食	副食 共通	おやつ	
				10時(未満児)	3時(共通)
1	木	ごはん	ポテトピザバーグ, ステイク野菜, すり身のすまし汁	お茶, ミニパン	牛乳, お菓子
2	金	ごはん	魚のラビコットソース, 具だくさん味噌汁	牛乳, いちご	お茶, ちんびん
7	水	ごはん	南瓜オムレツ, きゅうりの酢の物, コンソメスープ	牛乳, せんべい	ミルク, りんご
8	木	ごはん	魚の照焼き, 野菜のピーナツ和え, 豆腐とえのきの清まし汁	牛乳, バナナ	ミルク, 昆布, お菓子
9	金	ごはん	麻婆豆腐, ポテトサラダ, 昆布佃煮	お茶, ミニトマト	牛乳, 黄粉トースト
10	土	ごはん	皿うどん, 納豆, 卵スープ	牛乳, メロン	ミルク, お菓子
12	月	ごはん	カレーの日	お茶, 昆布	牛乳, せんべい
13	火	ごはん	ロールキャベツ, 野菜胡麻和え, ソーセージ	牛乳, リッツ	フルーツヨーグルト
14	水	ごはん	肉じゃが, トマトサラダ, 炒り卵	牛乳, りんご	ミルク, お菓子
15	木	ごはん	魚のカレー風味揚げ, 野菜のピーナツ和え, ジャガイモとたまねぎの味噌汁	牛乳, ミニゼリー	ミルク, 甘夏
16	金	ごはん	卵うどん, ごぼうの炒め煮, 納豆	牛乳, パイン	お茶, ぜんざい
17	土	ごはん	南瓜のそぼろ煮, マカロニサラダ, 冷奴	牛乳, さきいか	ミルク, バナナ
19	月	ごはん	八宝菜, カレーチヂミ, 昆布佃煮	お茶, 黒糖かりんとう	牛乳, パイン缶
20	火	ごはん	キャベツ入りメンチカツ, モヤシソテー, 麩のすまし汁	牛乳, せんべい	お茶, 茶巾おにぎり
21	水	ごはん	サバのトマトソース煮込み, フライドポテト, 豆腐とわかめ味噌汁	牛乳, 昆布	ミルク, りんご
22	木	ごはん	和風スパゲティ, きゅうりもみ, 納豆	牛乳, いちご	ミルク, 愛ちゃんポテト
23	金		歓迎遠足	牛乳, ミニパン	ジュース, お菓子
24	土	ごはん	筑前煮, 炒り卵, 人参ポタージュ	牛乳, ミニトマト	ミルク, ミニゼリー
26	月	ごはん	ポークカレー, グリーンサラダ	牛乳, メロン	ヤクルト, お菓子
27	火	ごはん	ポテトコロッケ, 野菜ソテー, コンソメスープ	牛乳, リッツ	ミルク, フルーツ盛り合わせ
28	水	ごはん	魚の煮付け, ささ身とひじきのマヨネーズ和え, 豆腐とえのきの清まし汁	牛乳, りんご	ヨーグルト
29	木	ごはん	お楽しみメニュー	牛乳, 黒糖かりんとう	ジュース, お菓子
30	金	ごはん	長崎ちゃんぽん, トマトサラダ, 納豆	お茶, ミニゼリー	牛乳, ジャムサンド
31	土	ごはん	炒り豆腐, きゅうりの胡麻酢和え, いらりことピーナツ佃煮	牛乳, パイン	お茶, お菓子

*** 早寝早起き朝ごはんをしっかりと食べよう！**

朝食は一日のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温も上がり、眠っていた脳にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり元気に遊ぶことができません。また、1回の量が多すぎると食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！

***29日お楽しみメニューには3、4、5児はお米を1合お願いします**

