



			1(木)	2(火)	3・17(土)
			ごはん	ごはん	
			味噌汁(卵・えのき)	味噌汁(生揚げ・小松菜)	かしわうどん
			すき焼き風煮	白身魚の磯辺焼き	南瓜の含め煮
			アスパラ中華和え	人参の鶏そぼろ煮	果物(パイナップル)
			果物(オレンジ)	果物(キウイ)	
			牛乳	牛乳	牛乳
			マドレーヌ	きなこマカロニ	ジャムサンド
			未満児果物(バナナ)	未満児果物(りんご)	果物(バナナ)
5・19(月)	6・20(火)	7・21(水)	8(木)	9・23(金)	10・24(土)
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	バターロール	
味噌汁(芋・ほうれん草)	豆乳味噌汁	味噌汁(水菜・大根)	味噌汁(玉葱・麩)	アスパラシチュー	北海ラーメン
豚肉味噌焼き	肉じゃが	白身魚ソース焼き	豚カツ	ほっけのカレー焼き	チンゲン菜しめじ炒め
人参炒め煮	ほうれん草油揚げ和え	小松菜納豆和え	甘酢キャベツ	ブロッコリーツナ和え	果物(バナナ)
果物(バナナ)	果物(りんご)	果物(オレンジ)	果物(キウイ)	果物(パイナップル)	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
プリン・せんべい	ごまドーナツ	ウエハース・アップルゼリー	ちゃんこうどん	ごはんの味噌おやき	メロンパン
未満児果物(パイナップル)	未満児果物(キウイ)	未満児果物(バナナ)	未満児果物(オレンジ)	未満児果物(りんご)	果物(パイナップル)
12・26(月)	13・27(火)	14・28(水)	15・29(木)	16・30(金)	
ごはん	ふりかけごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
チキンカレー	味噌汁(キャベツ・油揚げ)	細竹汁	味噌汁(切干大根・舞茸)	味噌汁(豆腐・ふき)	
スープ(コーン・えのき)	白身魚味噌マヨネーズ焼き	マーボー豆腐	ハンバーグ	鮭ざんぎ	
キャベツわかめ和え	じゃが芋のミルク煮	ブロッコリーおかか和え	ごま人参	大根とコーンのソテー	
果物(オレンジ)	果物(キウイ)	果物(バナナ)	果物(りんご)	果物(オレンジ)	
ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
クラッカー・かえり煮干	ビスケット・チーズ	豆パン・昆布	レーズンホットケーキ	人参ジャムサンド	
未満児果物(キウイ)	未満児果物(バナナ)	未満児果物(りんご)	未満児果物(オレンジ)	未満児果物(パイナップル)	



お誕生会 22(木)
カツサンド
スープ(芋・わかめ)
キャベツのさっぱりサラダ
果物(メロン)
シューアイス
クラッカー
未満児果物(オレンジ)

今月のリクエストメニューはカツサンドです!!

早寝・早起き・朝ごはん

よい眠りをするために、眠る2時間前までにはテレビやスマホ・ゲームの使用はやめましょう。

1日に推奨される(昼寝も含む)睡眠時間は1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間です。睡眠時間をしっかりとって毎日元気に過ごしましょう。

朝の光には体内時計を整えてくれる役割があります。朝起きたら、太陽の光を浴びて体内時計を整えましょう。毎日同じ時間に繰り返していると、次第に自然な目覚めとともに、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。体内リズムが整うと、自然と朝ごはんを食べる習慣も身に付きます。

また、成長に欠かせないホルモンも、このリズムに沿って分泌されるようになります。

お子さんの健全な成長のためにも、「早寝早起き朝ごはん」を心がけて生活しましょう。

※「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 <https://www.hayanehayaoki.jp>

※三歳未満児には午前のおやつとして牛乳、午後のおやつとして果物が毎日つきます。

※献立の内容日程が変更になることもありますのでご了承ください。

朝ごはんにおすすめの食材

朝ごはんにはエネルギー源となる炭水化物のパンやご飯と、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。

また、不足しがちなビタミン・ミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです