

日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
1 月	ちらし寿司 てまり麩とわかめの清汁 魚の塩焼き おかか和え フルーツ	牛乳 ビスケット	牛乳 生クリームケーキ
2 火	ゆかりご飯 きゃべつとわかめのみそ汁 れんこん入り松風焼き ポテトサラダ	牛乳 バナナ	牛乳 コーンフレッククッキー
3 水	麦ごはん 切り干し大根のみそ汁 チーズサンドフライ ひじきの五目煮	牛乳 昆布	のむヨーグルト レモンマフィン
4 木	カレーライス ツナきゃべつサラダ フルーツ		コーヒー牛乳 クッキー
5 金	わかめご飯 鶏肉から揚げ 卵焼き 茹ブロッコリー ゼリー	牛乳 せんべい	牛乳 ダブルクリームサンド
6 土	みそそばろチャーハン わかめスープ フルーツ	りんごジュース	せんべい

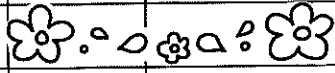
8 月	麦ごはん かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 花シューマイ 切り干し大根の炒め煮	牛乳 ビスケット	牛乳 ポテトケーキ
9 火	麦ごはん 厚揚げとごぼうのみそ汁 豚肉とれんこんの甘辛煮 ほうれん草と卵サラダ	牛乳 小魚	牛乳 チーズマフィン
10 水	バターロール ミルク ワンタンスープ 魚のコーンフレック揚げ スパゲティードレッシング和え	フルーツ牛乳 昆布	お茶 さくらもち
11 木	麦ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 千草焼き 大豆と梅肉のうめ〜サラダ	牛乳 せんべい	のむヨーグルト おからクッキー
12 金	三色ご飯 豆腐とわかめの清汁 鶏肉のマーマレード焼き れんこんサラダ	牛乳 するめ	牛乳 マープルケーキ
13 土	肉みそスパゲティー ポテト フルーツ	オレンジジュース	せんべい

15 月	わかめご飯 白菜となめこのみそ汁 サクサクとり天 かみかみサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 チーズスティック	
16 火	麦ごはん のっぺい汁 魚のみそ焼き 粉ふき芋 ほうれん草のごま和え	牛乳 バナナ	カルビス ヨーグルトトースト	
17 水	バ ー ス デ ー ラ ン チ		牛乳 ビスケット	バースデースイーツ
18 木	お 弁 当 の 日		牛乳 りんご	お茶 豆腐ドーナツ
19 金	から揚げラーメン 筑前煮 フルーツ	牛乳 小魚	ミルク ピザポテト	
20 土	親子丼 きゅうりの即席漬 フルーツ	ぶどうジュース	ビスケット	

22 月	アマランサスご飯 豚汁 焼きししゃも 胡瓜とはるさめの炒めもの	牛乳 せんべい	カルビス ヨーグルトケーキ
23 火	きつねうどん 大豆の五目煮 フルーツ	牛乳 するめ	牛乳 ポテトたご焼き風
24 水	たけのこご飯 かき卵汁 豆腐のまさご揚げ もやしとハムの酢の物	牛乳 ビスケット	お茶 オレンジゼリー
25 木	レーズンパン ミルク かぼちゃスープ 魚のチーズピカタ 照り焼きチキンサラダ	コーヒー牛乳 小魚	牛乳 おかずホットケーキ
26 金	ごぼう丼 そうめんとわかめの清汁 きゃべつのごま和え フルーツ	牛乳 バナナ	お茶 ヨーグルト
27 土	ハヤシライス フルーツサラダ	りんごジュース	せんべい

29 月	昭 和 の 日		/	/
30 火	退 位 の 日		/	/



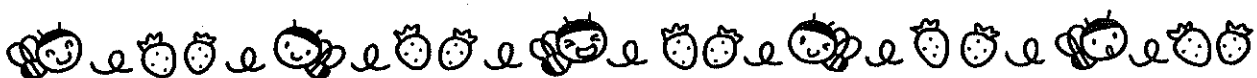
日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
1 月	おじや(じゃが芋・人参・かぼちゃ) 豆腐スープ 白身魚のほうれん草和え	ビスケット	ホットケーキ
2 火	おじや(かぼちゃ・人参・きゃべつ・ブロッコリー) じゃが芋のみそ汁 ミニハンバーグ	バナナ	かぼちゃおやき
3 水	おじや(人参・かぼちゃ・大根・きゃべつ) 白菜のみそ汁 白身魚とじゃが芋煮	せんべい	にんじん蒸しパン
4 木	おじや(じゃが芋・人参・玉ねぎ・鶏ミンチ) かぼちゃスープ フルーツ		
5 金	おじや(かぼちゃ・ブロッコリー・人参) 白身魚とじゃが芋スープ ササミのトマト煮	せんべい	パンのオレンジ煮
6 土	おじや(鶏ミンチ・人参・じゃが芋・かぼちゃ) フルーツ	ビスケット	せんべい

8 月	おじや(人参・大根・玉ねぎ) かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 肉団子とじゃが芋の含め煮	ビスケット	ポテトケーキ
9 火	おじや(鶏ミンチ・かぼちゃ・じゃが芋・ほうれん草) 豆腐のみそ汁 白身魚の人参おろし煮	バナナ	かぼちゃ蒸しパン
10 水	パンがゆ じゃが芋そぼろスープ 白身魚のコーンフレーク煮	ビスケット	芋がゆ
11 木	おじや(鶏ミンチ・だいこん・人参・ブロッコリー) じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 豆腐のそぼろ煮	せんべい	人参りんご煮
12 金	おじや(にんじん・じゃが芋・かぼちゃ) 豆腐の清汁 ササミのほうれん草和え	ビスケット	煮込みうどん
13 土	おじや(鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ) ポテト フルーツ	オレンジジュース	せんべい

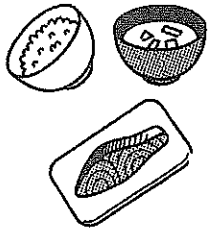
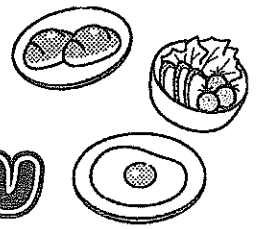
15 月	おじや(にんじん・じゃがいも・きゅうり) 白菜と大根のみそ汁 ササミのオレンジ煮	せんべい	かぼちゃ団子
16 火	おじや(大根・にんじん・かぼちゃ・鶏ミンチ) じゃが芋と人参スープ 白身魚のりんご煮	バナナ	パンがゆ
17 水	おじや(にんじん・じゃがいも・ブロッコリー・玉ねぎ) かぼちゃスープ 肉団子のトマト煮	ビスケット	蒸しパン
18 木	お 弁 当 の 日		おろしりんご 芋りんご煮
19 金	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	せんべい	ポテトおやき
20 土	おじや(鶏ミンチ・玉ねぎ・にんじん・かぼちゃ) 豆腐スープ フルーツ	せんべい	ビスケット

22 月	おじや(かぼちゃ・にんじん・ブロッコリー・じゃが芋) 大根のそぼろ汁 白身魚のトマト煮	おろしりんご	バナナヨーグルト
23 火	煮込みうどん 豆腐の五目煮 フルーツ	せんべい	ポテト団子
24 水	おじや(鶏ミンチ・にんじん・じゃが芋・大根) 豆腐スープ 白身魚のグリーンソース煮	ビスケット	オレンジゼリー
25 木	パンがゆ かぼちゃスープ 白身魚とじゃが芋のブロッコリー和え	せんべい	ホットケーキ
26 金	おじや(にんじん・じゃが芋・きゃべつ・ほうれん草) そうめんの清汁 ササミとかぼちゃ煮	バナナ	ヨーグルト
27 土	おじや(じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・鶏ミンチ) フルーツサラダ	ビスケット	せんべい

29 月	昭 和 の 日	/	/
30 火	退 位 の 日	/	/



大切な朝ごはん

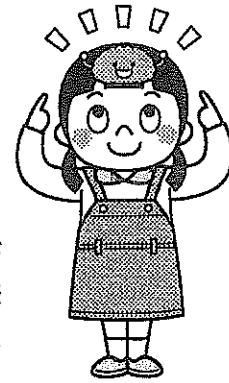


朝ごはんは、眠っている間に使われたエネルギーや栄養素の補給をしたり、午前中に使うエネルギーや栄養素を体にとり入れたりする役割があります。しっかりと食べて元気に1日を始めましょう。

朝ごはんを食べて 脳と体をスイッチオン

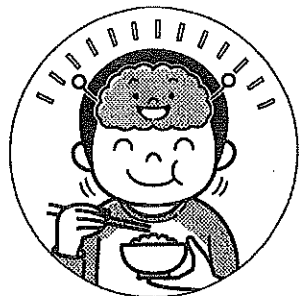


朝ごはんを食べると、胃や腸などの消化管が動き始めて熱を発生し、寝ている間に低下した体温が上がります。そして、脳にエネルギーが補給され、脳の働きが活発になります。さらに、視覚や嗅覚、味覚などの感覚神経も刺激され、体全体が活動するための準備をととのえることができます。



朝ごはんの効果

頭が目覚める



朝ごはんを食べると脳にエネルギーが供給されて、集中力や作業能力、学習能力、日中の記憶力が高まるといわれています。

体が目覚める



朝ごはんを食べると、食べ物が消化、吸収されてエネルギーになるほか、体温が上昇したり、五感が刺激されたりします。

うんちがしたくなる

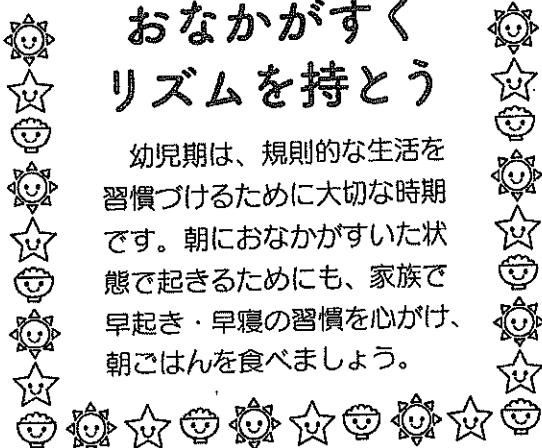


食べ物が口に入って胃に送られてくると、小腸や大腸が動き始めて内臓が目覚めます。それが、朝の排便につながります。

早起き・早寝・朝ごはん

おなかがすく リズムを持とう

幼児期は、規則的な生活を習慣づけるために大切な時期です。朝におなかがすいた状態で起きるためにも、家族で早起き・早寝の習慣を心がけ、朝ごはんを食べましょう。



朝ごはん

パンで作ってみよう

—— のりチーズサンド ——

- サボ用食パン --- 2枚
- マヨネーズ --- 大匙2/3
- 味のり --- 3枚
- スライスチーズ --- 1枚

- ①食パンにマヨネーズと味のり、スライスチーズをはさんで
- ②食パンの大きさに合わせて切る。

