



# よていいこんだてひょう

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境に慣れるまで子供達も時間がかかりますよね。みんなで食べる給食時間が楽しみになるように、サポートさせていただきます。これから1年間よろしくお願ひします。栄養、発達、献立に関して気になることがありましたら気軽にご相談ください。



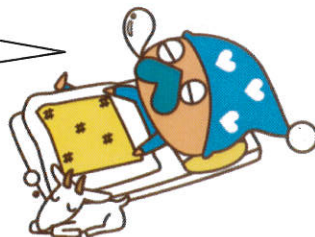
月	火	水	木	金	土
<p>いただきま〜</p>			<p>※1~2歳児は朝のおやつがあります。9時までには登園させるようにしましょう。</p>		
			<p>1 入園式 スパゲティ ミートソース コーンスープ カボチャサラダ・果物 お茶 みそおにぎり</p>	<p>2 胚芽ご飯 みそ汁 魚のトマトソース焼き 和風サラダ 果物 ミルク 餃子ピザ</p>	<p>3 麦ごはん みそ汁 酢鶏 もずくの酢の物 果物 お茶 ジャムサンド</p>
<p>5 麦ごはん ゆしどうふ 変わり卵焼き ブロッコリーのソテー 果物 お茶 スープスパゲティ</p>	<p>6 胚芽ごはん 卵のスープ 白身魚の味噌焼き 昆布イリチー 果物 ミルク フライドポテト</p>	<p>7 うどん汁 野菜かき揚げ 紅白なます 果物 お茶 青菜おにぎり</p>	<p>8 麦ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ きんぴら大根 果物 ミルク ちんびん</p>	<p>9 パン 鮭チャウダー 白菜サラダ チーズ お茶 じゅーしーおにぎり</p>	<p>10 オムライス 春雨スープ コールスロー 果物 お茶 ホットケーキ</p>
<p>12 カレーライス みそ汁 ツナ和え 果物 ミルク 蒸しパンケーキ</p>	<p>13 胚芽ごはん 魚汁 ふーちゃんプルー 納豆和え 果物 お茶 ヨーグルトケーキ</p>	<p>14 マーボー丼 もずくのすまし汁 きゅうりの酢の物 果物 お茶 大学イモ</p>	<p>15 スパゲティ ミートソース コーンスープ カボチャサラダ 果物 お茶 みそおにぎり</p>	<p>16 胚芽ご飯 みそ汁 魚のトマトソース焼き 和風サラダ 果物 ミルク 餃子ピザ</p>	<p>17 麦ごはん みそ汁 酢鶏 もずくの酢の物 果物 お茶 ジャムサンド</p>
<p>19 麦ごはん ゆしどうふ 変わり卵焼き ブロッコリーのソテー 果物 お茶 スープスパゲティ</p>	<p>20 胚芽ごはん 卵のスープ 白身魚の味噌焼き 昆布イリチー 果物 ミルク フライドポテト</p>	<p>21 弁当会 </p>	<p>22 ハヤシライス風 キラキラスープ フルーツヨーグルト チーズ お茶 ちんびん</p>	<p>23 パン 鮭チャウダー 白菜サラダ チーズ お茶 じゅーしーおにぎり</p>	<p>24 うどん汁 野菜かき揚げ 紅白なます 果物 お茶 青菜おにぎり</p>
<p>26 カレーライス みそ汁 ツナ和え 果物 ミルク 蒸しパンケーキ</p>	<p>27 胚芽ごはん 魚汁 ふーちゃんプルー 納豆和え 果物 お茶 ヨーグルトケーキ</p>	<p>28 マーボー丼 もずくのすまし汁 きゅうりの酢の物 果物 ミルク 誕生ケーキ</p>	<p>29 昭和の日 </p>	<p>30 オムライス 春雨スープ コールスロー 果物 ミルク ホットケーキ</p>	

## ◎元気に園生活をおくるためのお願い◎

### 1 生活リズムを整えましょう

朝食・昼食・夕食・寝る・起きる、この5つのリズムはどうですか？不規則になると体内リズムが安定せず、成長ホルモンが出にくくなり、体や脳の発達に影響が出てきます。夜は早く寝て、睡眠時間をしっかりとりましょう。そうすれば自然に早起きできます。生活リズムを作るには、お父さん・お母さんの助けが必要です！

早寝早起きで  
体と脳を育てよう★



### 2 朝ご飯はしっかり食べましょう

朝ご飯は、朝起きて体と頭が目覚める大事なスイッチです。脳は眠っている間もエネルギーを使っています。朝ご飯を食べないと脳のエネルギーが不足して楽しく活動ができません。

## みんな楽しみお弁当会



お友達とみんなで食べるとさらにお弁当は美味しくなります。好きなものを入れてあげるのは大賛成！でも、好きなものばかりでなく、お母さんが食べてほしいな～と願っているお野菜やお肉なども一緒に入れてあげましょう。家では食べない食材、食の細かい子でも、お友達と一緒にだと食べられちゃいます。食べることができたら、笑顔で褒めてあげて(^-^)子供も食べることに自信がつかますよ！

嫌いな食材も、お弁当なら食べられるかもなん！



※食材の都合によりメニューを変更する場合があります。