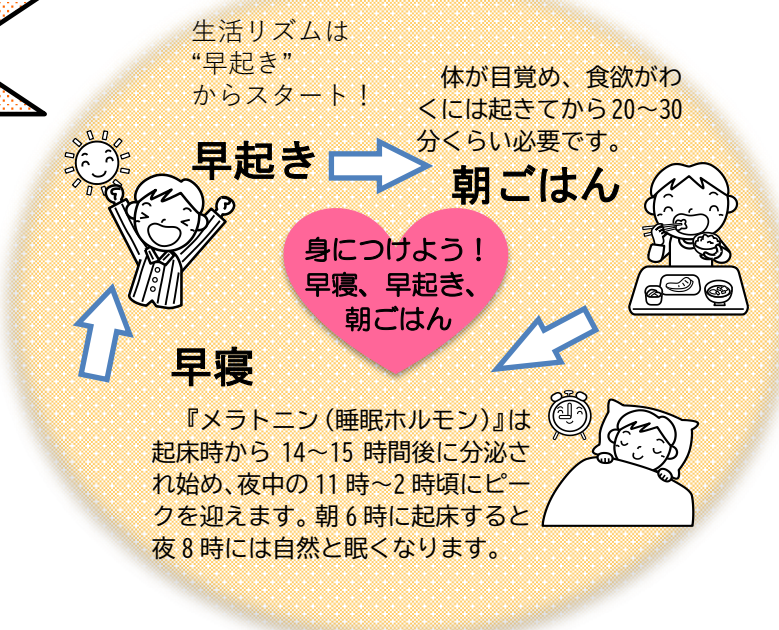


日付	曜日	お昼の献立【未満児のみ】	アレルギー食材	おやつ	
				午前（未満児）	午後
1	金	【ごはん】 チーズオムレツ みそドレッシングサラダ 中華スープ	卵、乳、小麦	牛乳	以上児：牛乳・柏餅 未満児：牛乳・せんべい
7	木	【ごはん】 豆腐のチャンプル 青のりポテト ふりかけ	小麦、卵	牛乳	牛乳 バナナ
8	金	<b>増量DAY</b> 【ごはん】 ハッシュドポーク キャベツのマリネ ゼリー	小麦、乳	牛乳	ヨーグルト せんべい
11	月	【ごはん】 鶏肉の照焼 大豆とひじきのごまサラダ 沢煮椀	ごま	飲むヨーグルト	ミルク ビスケット
12	火	【ごはん】 さけのみそ焼 すき昆布の炒め煮 すまし汁		牛乳	飲むヨーグルト せんべい
13	水	【ごはん】 麻婆豆腐 さつまいものてんぷら オレンジ	小麦	ヨーグルト	牛乳 せんべい
14	木	【ごはん】 カレイの煮付 切干し大根サラダ じゃがいものみそ汁		牛乳	牛乳 せんべい
15	金	【ごはん】 煮込みハンバーグ ゆでマカロニ キャベツのスープ	小麦	牛乳	ジョア パイ菓子
18	月	【ごはん】 豆腐の中華炒め じゃがいもの揚げ煮 オレンジ	小麦	ヨーグルト	牛乳 せんべい
19	火	<b>おにぎりDAY</b> 【ごはん】 さけの照焼 もやしのナムル わかめ汁	卵	牛乳	ジュース せんべい
20	水	【ごはん】 親子煮 キャベツのごまドレッシングサラダ パインコンポート	卵、ごま	牛乳	牛乳 ビスケット
21	木	【ごはん】 ミルクカレー みかんサラダ チーズ	小麦、乳	飲むヨーグルト	牛乳 せんべい
22	金	【ごはん】 さわらのたつた揚げ スナップエンドウのひたし はるさめスープ	小麦	牛乳	牛乳 ビスケット
25	月	【ごはん】 ポークビーンズ フライドポテト キャベツのひたし		牛乳	ミルクココア せんべい
26	火	【ごはん】 厚揚げの中華風煮 かまぼこの煮付 オレンジ	小麦	牛乳	ヨーグルト せんべい
27	水	<b>誕生会献立</b> 五目ごはん ※甘だれとり天 ブロッコリーごま正油 すまし汁 ゼリー	小麦、ごま	牛乳	牛乳 プリンタルト
28	木	【ごはん】 焼肉 高野豆腐のスープ オレンジ	卵、小麦	飲むヨーグルト	牛乳 サンドパン
29	金	【ごはん】 たらの蒲焼 わかめサラダ 小松菜のみそ汁	卵、ごま	牛乳	飲むヨーグルト せんべい

☆献立は、こども園の行事などの都合により変更することがあります。☆くだものは、国産オレンジ、パイナップル、バナナなどを予定しています。  
☆土曜日のおやつは、牛乳とお菓子です。☆※は、こども園の独自献立です。

## 早寝、早起き、朝ごはん で、楽しい園生活にしよう!!

入園・進級から1か月がたちました。お子さんの様子はいかがですか？  
園生活に慣れ、緊張がほぐれてくるこの時期に、疲れが出始め、体調を崩してしまうことがあります。  
毎日楽しく元気に登園するには、心と体の健康が大切です。  
私たちの体は、朝の光とともに目覚め、日中活動し、夜は脳と体を休めるというリズムを持っています。体温の変化やホルモンの分泌なども昼と夜、一日の中でリズムを持っているため、生活リズムを整えることが、心身ともに健康でいられる秘訣です。  
“早寝、早起き、朝ごはん”を心がけ、体調を整えて元気に登園しましょう。



### 今月の給食の平均栄養価

★ 3歳以上児はお弁当のごはんを110g（子ども茶碗約1杯≒コンビニおにぎり1個）として計算しています。

	1人1日 - kcal	たん白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
3歳未満児	483	20.1	15.0	295	3.1	185	0.39	0.43	27	1.4
3歳以上児	495	20.0	14.7	235	2.7	195	0.44	0.40	30	1.5

・1日(金)は端午の節句でおやつに柏餅を食べます。(さくら・すみれ・たんぼぼ組)  
・22日(金)は、食育活動で、たんぼぼ組がスナップエンドウの筋取りをします。