





# こんだてひょう



の絵がついている日はスプーンを持って来てください。

【目標】 ごはんをたべるまえは「いただきます」 たべたあとは「ごちそうさま」のあいさつをしましょう

ひのきないこども園

月	火	水	木	金	土	
1 ・親子煮 ・若布とカニカマの中華風酢の物 ・れんこん金平 ・果物 ・澄まし汁 ・フルーツゼリー	2 ・あじの寒麴焼き ・かぶと鶏肉の煮物 ・ほうれん草の胡麻和え ・果物 ・豆腐と高野豆腐の味噌汁 ・鮭おにぎり	3 ・野菜入り焼肉 ・ポテトサラダ ・茹でブロッコリー ・果物 ・人参のポタージュ ・ホットケーキ	4 ・あかうおの揚げ煮 ・野菜たっぷりグラタン ・もやしの炒め物 ・果物 ・じゃが芋の味噌汁 ・バナナ	5 ・麻婆丼 ・さつまあげの天ぷら ・春雨サラダ ・果物 ・中華コーンスープ ・アップルパイ	6 ・コロケ ・小松菜のじゃこそぼろ ・ナポリタンスパゲティ ・果物 ・青梗菜と油揚げの味噌汁 ・肉まん	
8 ・さばの竜田揚げ ・炒り煮 ・白菜と林檎のサラダ ・果物 ・大根とじゃが芋の味噌汁 ・ビスケットパン	9 ・鶏の照り煮 ・キャベツの卵とじ ・ごぼうサラダ ・果物 ・白菜のベーコンのホワイトスープ ・ピザトースト	10 ・白身魚フライのタルタルソースかけ ・すき昆布の煮物 ・胡瓜の即席漬 ・果物 ・若布スープ ・フルーチェ	11 (ご飯はいりません。) ・かしわうどん ・しゅうまい ・小松菜のなめ茸和え ・果物 ・チーズポテト焼き	12 ・チキンカツ ・スパゲティサラダ ・ほうれん草のおひたし ・果物 ・豆腐と青梗菜の味噌汁 ・りんご	13 ・煮魚 ・ブロッコリーのドレッシングかけ ・じゃが芋のコンソメ煮 ・果物 ・ほうれん草の味噌汁 ・アイスクリーム	
15 ・豚肉と野菜の塩麹炒め ・マカロニサラダ ・南瓜の含め煮 ・果物 ・白菜の味噌汁 ・プリン	16 ・ほっけの西京焼き ・揚げだし高野豆腐 ・白菜の塩昆布和え ・果物 ・なめこと卵の中華スープ ・焼きそば	17 ・鶏のささ身のポテト巻きフライ ・ひじきの煮付け ・青梗菜の炒め物 ・果物 ・大根の味噌汁 ・さつま芋の蒸しパン	18 ・ハヤシライス ・ぎょうざ ・キャベツともやしのポン酢和え ・果物 ・フルーツヨーグルト	19 ・あかうおの漬け焼き ・にんじんとツナのしりしり ・肉じゃが ・果物 ・豆腐とえのきの味噌汁 ・フレンチトースト	20 ・いかりンフライ ・ウインナーの野菜炒め ・ほうれん草のおかか和え ・果物 ・シチュー ・ミニアンパン	
22 ・鶏の唐揚げ ・中華もやしサラダ ・かぶの即席漬 ・果物 ・豆腐と油揚げの味噌汁 ・ヨーグルト	23 ・マカロニグラタン ・大根と豚肉の煮物 ・小松菜の胡麻和え ・果物 ・ふわふわ卵スープ ・フルーツポンチ	24 ・鶏の照り焼き ・人参金平 ・ほうれん草のツナ和え ・果物 ・南瓜のポタージュ ・パンせんべい	25 (ご飯はいりません。) ・みそラーメン ・魚肉ソーセージのフライ ・中華サラダ ・果物 ・おいなりさん	26 ・和風ハンバーグ ・ブロッコリーの味噌マヨ和え ・さつま芋の含め煮 ・果物 ・白菜と高野豆腐の味噌汁 ・アイスクリーム	27 ・肉団子の甘辛煮 ・野菜サラダ ・青梗菜の中華炒め ・果物 ・きのこスープ ・ココアワッフル	
29 昭和の日 	30 ・たらの味噌マヨ焼き ・焼きビーフン ・キャベツの塩昆布和え ・果物 ・さつま芋の具だくさん味噌汁 ・ドーナツ	* 楽しく食べるこどもに * 1、おなががすリズムのもてる子ども 2、食べたいもの、好きなものが増える子ども 3、一緒に食べたい人がいる子ども 4、食事づくり、準備にかかわる子ども 5、食べ物を話題にする子ども 				

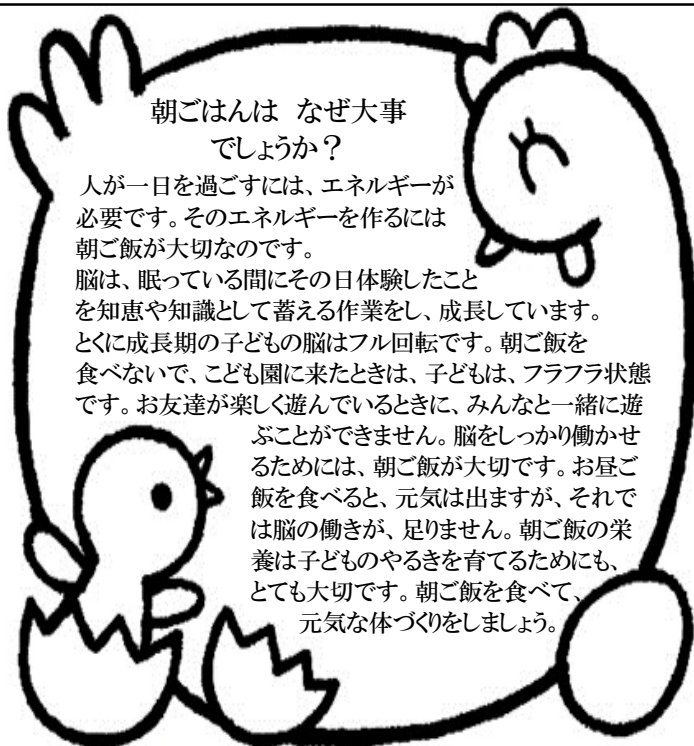
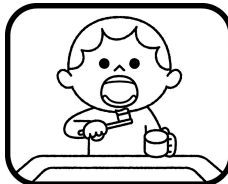
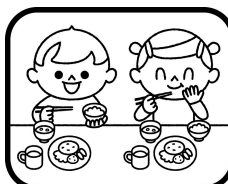
食材調達の都合上、献立が変更になる場合がありますので承ください。



せっけんをつけて  
てを あらいましょう。

はしをもつ はんたいの  
てで ちやわんやさらを  
もってたべましょう。

ごはんをたべたあとは  
はを みがきましょう。



## 朝ごはんは なぜ大事 でしょうか？

人が一日を過ごすには、エネルギーが必要です。そのエネルギーを作るには朝ご飯が大切なのです。脳は、眠っている間にその日体験したことを知恵や知識として蓄える作業をし、成長しています。とくに成長期の子どもの脳はフル回転です。朝ご飯を食べないで、こども園に来たときは、子どもは、フラフラ状態です。お友達が楽しく遊んでいるときに、みんなと一緒に遊ぶことができません。脳をしっかり働かせるためには、朝ご飯が大切です。お昼ご飯を食べると、元気は出ますが、それでは脳の働きが、足りません。朝ご飯の栄養は子どものやるきを育てるためにも、とても大切です。朝ご飯を食べて、元気な体づくりをしましょう。