

よていこんだてひょう

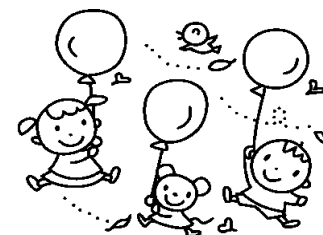
以上児(たんぽぽ組 ひまわり組 ふじ組)

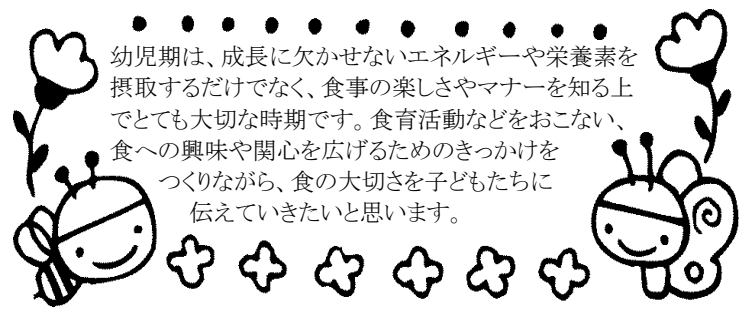
いわさきこども園

	月	火	水	木	金	土
		7	8	9	10	11
午前	今月のごはんのいらない日 21日(火) 	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	幼児牛乳
昼食		挽肉カレー ブロッコリーとパスタのサラダ 野菜ジュース	海苔佃煮 庄内麩の味噌汁 えびマヨ 小松菜とコーン和え なつみかん缶	納豆 春雨スープ チキンマーマレード煮 おひたし ヤクルト400LT	うどん入りすまし汁 味付海苔 彩りつくね 野菜のこんぶ和え バナナ	ふりかけ もやしの味噌汁 肉だんご 胡麻和え デザート
午後		牛乳 黒糖ミルクせんべい	牛乳 クッキー	牛乳 ビスケットスティックパン	牛乳 手作りレモンケーキ	幼児牛乳 せんべい
	13	14	15	16	17	18
午前	牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳	幼児牛乳
昼食	かきたまスープ 塩鯖の焼魚 ポテトサラダ オレンジ	ハッシュドポーク もやしとニラの彩り和え ヨーグルト	中華スープ 焼肉 ナムル風 グレープフルーツ	しそ昆布 じゃが芋の味噌汁 ミートオムレツ ブロッコリー トマト すりおろしりんごゼリー	ふりかけ 大根の味噌汁 レバーのケチャップソース マカロニサラダ ヤクルト	鮭フレーク さつまいもの味噌汁 鶏肉の甘辛煮 彩りおひたし デザート
午後	豆乳プリン ウエファース	お茶 ミニどらやき	フルーツポンチ 揚一番	牛乳 まがりせんべい	牛乳 ミルク風味蒸しケーキ	幼児牛乳 せんべい
	20	21	22	23	24	25
午前	幼児牛乳	スポロン	牛乳	牛乳	牛乳	幼児牛乳
昼食	エリンギのスープ 塩鯖の焼魚 切干大根のサラダ ホワイトミニー	ピラフ コンソメスープ ナゲット 和風サラダ 青梅ゼリー  誕生会 ごはんのいらない日	ポークカレー 春雨サラダ みかんジュース	うどん入りすまし汁 味付海苔 さつまいもと鶏肉の揚げ煮 バナナ	白玉麩の味噌汁 豆腐入りハンバーグ ほうれん草ソテー オレンジ	海苔佃煮 わかめスープ 肉野菜炒め デザート
午後	幼児牛乳 サブレ	牛乳 ケーキ	幼児牛乳 純米せんべい	お茶 いなり寿司	牛乳 源氏パイ	幼児牛乳 せんべい
	27	28	29	30	31	
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	幼児牛乳	
昼食	根菜汁 ほっけのみりん焼き 梅ドレッシングサラダ いちご	シーチキンふりかけ キャベツの味噌汁 厚焼卵 きんぴらごぼう グレープフルーツ	梅干 えのきの味噌汁 ヒレカツ 塩昆布和え ヤクルトLT	ふりかけ ワンタンスープ カレー肉じゃが りんごヨーグルト	もやしの味噌汁 いわしの梅煮 おかか和え ぶどうジュース	
午後	お茶 今川焼	牛乳 こつぶっこ	牛乳 スイートデニッシュ	牛乳 クッキー	幼児牛乳 かがみせんべい	

睡眠や消化吸収などのリズムは、体の中にある「体内時計」が関係していると言われています。
体内時計を整えるために大事なものは、朝の光と朝食です。きちんと朝食を食べて体の調子を整えましょう。

〈朝食おすすめレシピ・レモンツナコールスロー〉
せん切りしたキャベツに汁気を切ったツナ缶をほぐして加え、塩・レモン汁・マヨネーズであえるだけ。
ごはんにもパンにも合い、冷蔵庫でしばらく保存できる便利で手軽なおかずサラダです。





幼児期は、成長に欠かせないエネルギーや栄養素を
摂取するだけでなく、食事の楽しさやマナーを知る上
でとても大切な時期です。食育活動などをおこない、
食への興味や関心を広げるためのきっかけを
つくりながら、食の大切さを子どもたちに
伝えていきたいと思います。

