

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
	<p>もうすぐクリスマスですね。クリスマスツリーにモミの木を使用しますが、針葉樹で冬でも葉を落とさないことから「永遠の命の象徴」として使われるようになりました。モミの木はラテン語で「永遠の命」という意味を持つようです。24日（火）にクリスマスメニューを取り入れました。ハンバーグはトナカイに、ポテトサラダはツリーの形にします。楽しいクリスマスを過ごしましょう。</p>						
午前	2	3	4	5	6	7	
昼食	牛乳、きらきら星のおせんべい 御飯、みそ汁（大根・あげ）、豚肉と野菜の炒め物、トマト、りんご	牛乳、どうぶつ園のビスケット 炊き込みご飯、みそ汁（豆腐・もやし）、さごしのつけ焼き、小松菜とコーンのお浸し、バナナ	牛乳、大豆のスナック カレーライス、ブロッコリーのおかか和え、りんご	牛乳、きらきら星のおせんべい 御飯、みそ汁（たまねぎ・かぼちゃ）、白身魚のフライ、きゅうりの昆布あえ、バナナ	牛乳、どうぶつ園のビスケット 御飯、みそ汁（じゃがいも・わかめ）、鶏つくねのあんかけ、白菜のツナ和え、りんご	牛乳、ふわふわソフトせんべい ケチャップライス、野菜スープ、バナナ	
午後	牛乳、チャーハン（ひじき）	牛乳、みかんゼリー	牛乳、わかめうどん	牛乳、ミルクパン	牛乳、おさかなごはん	牛乳、蒸し芋	
午前	9	10	11	12	13	14	
昼食	牛乳、きらきら星のおせんべい 御飯、はるさめスープ、マーボー豆腐、さつまいもの煮物、りんご	牛乳、どうぶつ園のビスケット パン・ロールパン、クリームシチュー、チンゲン菜のコーン和え、バナナ	牛乳、大豆のスナック 御飯、みそ汁（白菜・かぼちゃ）、鮭の塩焼き、ひじきの煮物、りんご	牛乳、きらきら星のおせんべい 御飯、みそ汁（大根・えのき）、豆腐ハンバーグのあんかけ、ほうれん草のごま和え、バナナ	牛乳、どうぶつ園のビスケット 御飯、野菜スープ、カレーのケチャップ煮、マカロニサラダ、りんご	牛乳、ふわふわソフトせんべい 雑炊、もやしと小松菜のお浸し、バナナ	
午後	牛乳、かぼちゃのパンケーキ	牛乳、おにぎり（おかか）	牛乳、フルーチェ	牛乳、キャベツとツナのお好み焼き	牛乳、ジャムサンド（いちご）	牛乳、おにぎり（昆布）	
午前	16	17	18	19	20	21	
昼食	牛乳、きらきら星のおせんべい 御飯、みそ汁（たまねぎ・じゃがいも）、鶏のから揚げとろみあん、きゅうりの酢の物（ツナ）、りんご	牛乳、どうぶつ園のビスケット 御飯、みそ汁（豆腐・わかめ）、さごしのごま焼き、切干し大根の旨煮、バナナ	牛乳、大豆のスナック 御飯、みそ汁（あげ・さつまいも）、ずき焼き煮、トマト、りんご	牛乳、きらきら星のおせんべい 御飯、みそ汁（だいこん・もやし）、鮭のきのことあんかけ、かぼちゃの甘煮、バナナ	牛乳、どうぶつ園のビスケット チャーハン（ツチ・ひじき）、中華スープ、小松菜と人参のおかか和え、りんご	牛乳、ふわふわソフトせんべい 中華丼、みそ汁（かぼちゃ・あげ）、バナナ	
午後	牛乳、さつまいものようかん	牛乳、ビーフン	牛乳、豆乳フレンチトースト	牛乳、フルーツヨーグルト（みかん）	牛乳、ジャムのせクラッカー	牛乳、おじや（ツナ）	
午前	23	24	25	26	27	28	
昼食	牛乳、きらきら星のおせんべい 御飯、みそ汁（豆腐・えのき）、肉じゃが、ブロッコリーのごまあえ、りんご	牛乳、どうぶつ園のビスケット パン・ロールパン、コーンスープ、クリスマスハンバーグ、スパゲティ、ポテトツリーサラダ、みかん	牛乳、大豆のスナック 御飯、みそ汁（たまねぎ・さつまいも）、さごしの竜田揚げ、チンゲン菜のとりみ炒め、りんご	牛乳、きらきら星のおせんべい ハヤシライス、キャベツのコーン和え、バナナ	牛乳、どうぶつ園のビスケット 御飯、みそ汁（大根・あげ）、鶏肉の甘酢煮、ほうれん草と人参のおかか和え、りんご	牛乳、ふわふわソフトせんべい 野菜そぼろ丼、みそ汁（はくさい・えのき）、バナナ	
午後	牛乳、野菜うどん	牛乳、りんごのパンケーキ	牛乳、おにぎり（焼き）	牛乳、さつまいものパンケーキ	牛乳、ツイストパン	牛乳、おにぎり（のり、ごま）	
午前	30	31					
昼食	 <p style="color: red; font-size: 1.2em;">食育活動『寒さに負けない体を作ろう』</p> 						
午後	※献立は都合により変更になる場合があります。						

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前									1	牛乳、どうぶつ園のビスケット	2	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食	食育活動『さつまいもを収穫しよう』								御飯、みそ汁（たまねぎ・じゃがいも）、鮭のフライ、チンゲン菜のツナ和え、りんご		みそ炒め丼、みそ汁（大根・あげ）、バナナ	
午後									牛乳、おにぎり（昆布）		牛乳、おじや（ツナ）	
午前	4		5	牛乳、どうぶつ園のビスケット	6	牛乳、大豆のスナック	7	牛乳、きらきら星のおせんべい	8	牛乳、どうぶつ園のビスケット	9	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食			カレーライス、ブロッコリーのごまあえ、りんご		御飯、みそ汁（豆腐・白菜）、さごしの五目とろみ煮、ひじきの煮物、りんご		御飯、はるさめスープ、鶏肉の甘酢煮、きゅうりの昆布あえ、バナナ		御飯、みそ汁（さつまいも・あげ）、豚肉とキャベツのみそ炒め、トマト、りんご		ケチャップライス（ツナ）、野菜スープ、バナナ	
午後			牛乳、さつまいものパンケーキ		牛乳、みかんゼリー		牛乳、油揚げと野菜の混ぜご飯		牛乳、ミルクパン		牛乳、おにぎり（おなか）	
午前	11	牛乳、きらきら星のおせんべい	12	牛乳、どうぶつ園のビスケット	13	牛乳、大豆のスナック	14	牛乳、きらきら星のおせんべい	15	牛乳、どうぶつ園のビスケット	16	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食	御飯、みそ汁（たまねぎ・かぼちゃ）、凍り豆腐とひき肉のあんかけ、きゅうりと白菜の和風ツナ和え、りんご		さつまいも御飯、みそ汁（大根・あげ）、鮭の塩焼き、もやしと小松菜のお浸し、バナナ		パン・ロールパン、ポークビーンズ、ブロッコリーのおなか和え、りんご		御飯、コーンスープ、ハンバーグ、ほうれん草のごまあえ、バナナ		御飯、みそ汁（さつまいも・もやし）、カレイの竜田揚げ、切干し大根の旨煮、りんご		雑炊、ブロッコリーのごまあえ、バナナ	
午後	牛乳、スイートポテト		牛乳、わかめうどん		牛乳、おにぎり（焼き）		牛乳、ジャムサンド（いちご）		牛乳、フルーチェ		牛乳、蒸し芋	
午前	18	牛乳、きらきら星のおせんべい	19	牛乳、どうぶつ園のビスケット	20	牛乳、大豆のスナック	21	牛乳、きらきら星のおせんべい	22	牛乳、どうぶつ園のビスケット	23	
昼食	御飯、みそ汁（はくさい・あげ）、炒り豆腐、かぼちゃの甘煮、りんご		御飯、豚汁、さごしと人参の煮物、きゅうりの酢の物（ツナ）、バナナ		ハヤシライス、ブロッコリーのコーンあえ、りんご		御飯、みそ汁（豆腐・わかめ）、鮭のきのこあんかけ、小松菜とコーンのお浸し、バナナ		三色そばろ丼、みそ汁（大根・えのき）、さつまいもの煮物、りんご			
午後	牛乳、おにぎり（のり、ごま）		牛乳、ピーマン		牛乳、豆乳フレンチトースト		牛乳、ジャムのせクラッカー		牛乳、キャベツとツナのお好み焼き			
午前	25	牛乳、きらきら星のおせんべい	26	牛乳、どうぶつ園のビスケット	27	牛乳、大豆のスナック	28	牛乳、きらきら星のおせんべい	29	牛乳、どうぶつ園のビスケット	30	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食	御飯、みそ汁（豆腐・あげ）、手作りコロッケ、チンゲン菜のとろみ炒め、りんご		御飯、みそ汁（かぼちゃ・もやし）、すき焼き煮、トマト、バナナ		御飯、みそ汁（たまねぎ・さつまいも）、カレイの焼きおろし煮、ほうれん草と人参のおなか和え、りんご		パン・ロールパン、クリームシチュー、キャベツのコーンあえ、バナナ		御飯、みそ汁（白菜・わかめ）、豆腐ハンバーグのあんかけ、かぼちゃサラダ、りんご		チャーハン（ツナ・ひじき）、みそ汁（じゃがいも・もやし）、バナナ	
午後	牛乳、かぼちゃのパンケーキ		牛乳、フルーツヨーグルト（みかん）		牛乳、野菜うどん		牛乳、おじや（ツナ）		牛乳、ツイストパン		牛乳、おにぎり（昆布）	
			さつまいもは16世紀に中国から琉球に持ち込まれたとされ、その後さつまいもの栽培は種子島、薩摩へと伝わり、江戸時代中期に関東でも普及したと言われています。現在、日本で栽培されている品種は40種類ほどあります。さつまいもに含まれるでんぷんは加熱する時に糖に変わり、これが食べた時に甘く感じるのです。より甘くさせるコツは、低温でゆっくり加熱することです。弱火で20～30分かけてゆっくり蒸してみてください。									
	※献立は都合により変更になる場合があります。											

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 牛乳、どうぶつ園のビスケット	2 牛乳、大豆のスナック	3 牛乳、きらきら星のおせんべい	4 牛乳、どうぶつ園のビスケット	5 牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食		御飯、みそ汁(たまねぎ・さつまいも)、白身魚のフライ、ほうれん草とコーンのお浸し、バナナ	カレーライス、ブロッコリーのごまあえ、みかん	御飯、みそ汁(大根・あげ)、鶏のから揚げとろみあん、きゅうりの酢の物(ツナ)、バナナ	御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、さごしのつけ焼き、かぼちゃサラダ、みかん	雑炊、ほうれん草とコーンのお浸し、バナナ
午後		牛乳、ミルクパン	牛乳、キャベツとツナのお好み焼き	牛乳、みかんゼリー	牛乳、油揚げと野菜の混ぜご飯	牛乳、おにぎり(のり、ごま)
午前	7 牛乳、きらきら星のおせんべい	8 牛乳、どうぶつ園のビスケット	9 牛乳、大豆のスナック	10 牛乳、きらきら星のおせんべい	11 牛乳、どうぶつ園のビスケット	12 牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食	御飯、みそ汁(ほくさい・えのき)、鶏のトマト煮、小松菜と人参のおかか和え、みかん	ひじきごはん、みそ汁(たまねぎ・じゃがいも)、鮭のごま焼き、白菜のコーンとえ、バナナ	パン・ロールパン、コーンスープ、ハンバーグ、ブロッコリーとトマトのサラダ、みかん	御飯、はるさめスープ、マーボー豆腐、さつまいもの煮物、バナナ	御飯、みそ汁(大根・なす)、カレイの竜田揚げ、チンゲン菜のとろみ炒め、みかん	中華丼、わかめスープ、バナナ
午後	牛乳、さつまいものパンケーキ	牛乳、フルーチェ	牛乳、おにぎり(昆布)	牛乳、ジャムサンド(いちご)	牛乳、わかめうどん	牛乳、おじゃ(ツナ)
午前	14	15 牛乳、どうぶつ園のビスケット	16 牛乳、大豆のスナック	17 牛乳、きらきら星のおせんべい	18 牛乳、どうぶつ園のビスケット	19 牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食		ハヤシライス、キャベツのコーンとえ、みかん	御飯、みそ汁(かぼちゃ・もやし)、鮭と人参の煮物、切干し大根の旨煮、みかん	野菜そぼろ丼、みそ汁(豆腐・えのき)、マカロニサラダ、バナナ	みそ汁(さつまいも・あげ)、すき焼き煮、トマト、みかん	スパゲティー(ツナ・コーン)、野菜スープ、バナナ
午後		牛乳、さつまいものようかん	牛乳、豆乳フレンチトースト	牛乳、フルーツヨーグルト(みかん)	牛乳、おさかなごはん	牛乳、おにぎり(おかか)
午前	21 牛乳、きらきら星のおせんべい	22	23 牛乳、大豆のスナック	24 牛乳、きらきら星のおせんべい	25 牛乳、どうぶつ園のビスケット	26 牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食	御飯、みそ汁(大根・わかめ)、鶏つくねのあんかけ、もやしと小松菜のお浸し、みかん		ケチャップライス(ツナ)、野菜スープ、チンゲン菜のコーンとえ、みかん	御飯、みそ汁(なす・じゃがいも)、さごしの塩焼き、ひじきの煮物、バナナ	御飯、みそ汁(豆腐・えのき)、豚肉と野菜の炒め物、きゅうりの昆布あえ、みかん	チャーハン(ツナ・ひじき)、みそ汁(白菜・あげ)、バナナ
午後	牛乳、蒸しパン(かぼちゃ)		牛乳、フルーチェ	牛乳、ビーフン	牛乳、おにぎり(焼き)	牛乳、蒸し芋
午前	28 牛乳、きらきら星のおせんべい	29 牛乳、どうぶつ園のビスケット	30 牛乳、大豆のスナック	31 牛乳、きらきら星のおせんべい		
昼食	散らし寿司、みそ汁(大根・あげ)、かぼちゃの甘煮、みかん	御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、カレイの焼きおろし煮、ほうれん草のごま和え、バナナ	御飯、みそ汁(白菜・さつまいも)、豆腐ハンバーグのあんかけ、きゅうりの中華あえ、みかん	パン・ロールパン、ハロウィンシチュー(かぼちゃ)、トマト、バナナ		
午後	牛乳、ジャムのセクラッカー	牛乳、ツイストパン	牛乳、野菜うどん	牛乳、かぼちゃのパンケーキ		
<p>食育活動『好き嫌いせずに食べよう』</p>					<p>『食欲の秋』の由来は諸説ありますが、お米や野菜、魚等、旬の食べ物が豊富な季節だということと、寒い冬を乗り切るために身体に脂肪を貯めようと本能で食欲が増すようです。スポーツの秋、芸術の秋、行楽の秋、読書の秋と秋を楽しみましょう。</p>	
					<p>※献立は都合により変更になる場合があります。</p>	

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
	<p>「十五夜」とは旧暦の毎月15日の夜のこと、旧暦の1月から12月まで毎月あります。毎月あるのに中秋の名月（旧暦の8月15日）だけお月見をするのは、月がとても美しく見え、お月見するのに最も適している日だからのようです。旧暦の日付は新暦に直すと毎年ずれが生じるため、十五夜の日付は毎年違います。今年は9月13日ですので、13日にお月見メニューを入れています。地域によって違いはありますが、ススキや月見団子、里芋や栗など収穫されたばかりの農作物をお供えて、豊作に感謝します。</p>						
午前	2 牛乳、きらきら星のおせんべい	3 牛乳、どうぶつ園のビスケット	4 牛乳、大豆のスナック	5 牛乳、きらきら星のおせんべい	6 牛乳、どうぶつ園のビスケット	7 牛乳、ふわふわソフトせんべい	
昼食	御飯、みそ汁（さつまいも・あげ）、豚肉と野菜の炒め物、トマト、みかん	枝豆御飯、みそ汁（豆腐・なす）、さごしの塩焼き、ひじきの煮物、バナナ	カレーライス、ブロッコリーのごまあえ、みかん	御飯、みそ汁（たまねぎ・かぼちゃ）、凍り豆腐とひき肉のあんかけ、もやしと小松菜のお浸し、バナナ	パン・ロールパン、野菜スープ、カレイのケチャップ煮、チンゲン菜のコーンとえ、みかん	焼きそば、中華スープ、バナナ	
午後	牛乳、ミルクパン	牛乳、みかんゼリー	牛乳、わかめうどん	牛乳、さつまいものパンケーキ	牛乳、おにぎり（のり、ごま）	牛乳、おじゃ（ツナ）	
午前	9 牛乳、きらきら星のおせんべい	10 牛乳、どうぶつ園のビスケット	11 牛乳、大豆のスナック	12 牛乳、きらきら星のおせんべい	13 牛乳、どうぶつ園のビスケット	14 牛乳、ふわふわソフトせんべい	
昼食	御飯、みそ汁（大根・あげ）、鶏肉の甘酢煮、白菜のおかか和え、みかん	御飯、みそ汁（たまねぎ・じゃがいも）、鮭のフライ、ブロッコリーとトマトのサラダ、バナナ	チャーハン、はるさめスープ、さつまいもの煮物、みかん	御飯、みそ汁（豆腐・白菜）、さごしと人参の煮物、きゅうりの昆布あえ、バナナ	つぎぎ御飯（鮭）、お月見すまし汁、ハンバーグ、ほうれん草のごま和え、みかん	雑炊、もやしと小松菜のお浸し、バナナ	
午後	牛乳、キャベツとツナのお好み焼き	牛乳、ジャムサンド（いちご）	牛乳、蒸しパン（かぼちゃ）	牛乳、フルーツヨーグルト（みかん）	牛乳、さつまいものようかん	牛乳、おにぎり（おかか）	
午前	16	17 牛乳、どうぶつ園のビスケット	18 牛乳、大豆のスナック	19 牛乳、きらきら星のおせんべい	20 牛乳、どうぶつ園のビスケット	21 牛乳、ふわふわソフトせんべい	
昼食		ハヤシライス、ブロッコリーとコーンのおかか和え、みかん	御飯、みそ汁（かぼちゃ・あげ）、カレイの焼きおろし煮、きゅうりと白菜の和風ツナ和え、みかん	御飯、みそ汁（大根・なす）、肉豆腐（ひき肉）、かぼちゃの甘煮、バナナ	御飯、みそ汁（たまねぎ・さつまいも）、さごしの竜田揚げ、切干し大根の旨煮、みかん	ケチャップライス（ツナ）、野菜スープ、バナナ	
午後		牛乳、スイートポテト	牛乳、ビーフン	牛乳、豆乳フレンチトースト	牛乳、ジャムのせクラッカー	牛乳、おにぎり（昆布）	
午前	23	24 牛乳、どうぶつ園のビスケット	25 牛乳、大豆のスナック	26 牛乳、きらきら星のおせんべい	27 牛乳、どうぶつ園のビスケット	28 牛乳、ふわふわソフトせんべい	
昼食		御飯、みそ汁（豆腐・えのき）、手作りコロッケ、マカロニサラダ、みかん	御飯、みそ汁（はくさい・あげ）、豚肉とキャベツのみそ炒め、トマト、みかん	御飯、みそ汁（たまねぎ・かぼちゃ）、鮭の塩焼き、もやしと小松菜のお浸し、バナナ	パン・ロールパン、クリームシチュー、キャベツのコーンとえ、みかん	野菜そぼろ丼、みそ汁（大根・あげ）、バナナ	
午後		牛乳、フルーチェ	牛乳、ツイストパン	牛乳、野菜うどん	牛乳、おにぎり（焼き）	牛乳、蒸し芋	
午前	30 牛乳、きらきら星のおせんべい						
昼食	<p style="text-align: center;">食育活動 『よく噛んで食べよう』</p>						
午後	牛乳、かぼちゃのパンケーキ				<p style="text-align: right;">※献立は都合により変更になる場合があります。</p>		

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前							1	牛乳、きらきら星のおせんべい	2	牛乳、どうぶつ園のビスケット	3	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食	食育活動『いただきます ごちそうさまをしよう』						御飯、みそ汁（豆腐・わかめ）、すき焼き煮、さつま芋の煮物、バナナ		御飯、みそ汁（たまねぎ・じゃがいも）、白身魚のフライ、チンゲン菜のコーンと和え、みかん		チャーハン（ツナ・ひじき）、みそ汁（大根・あげ）、バナナ	
午後							牛乳、みかんゼリー		牛乳、わかめうどん		牛乳、ジャムのせクラッカー	
午前	5	牛乳、きらきら星のおせんべい	6	牛乳、どうぶつ園のビスケット	7	牛乳、大豆のスナック	8	牛乳、きらきら星のおせんべい	9	牛乳、どうぶつ園のビスケット	10	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食	枝豆御飯、みそ汁（はくさい・えのき）、鶏のから揚げとろみあん、ひじきの煮物、みかん		御飯、コーンスープ、ハンバーグ、ほうれん草のごま和え、バナナ		御飯、みそ汁（大根・なす）、鮭の塩焼き、きゅうりと白菜の和風ツナ和え、みかん		パン・ロールパン、ポークビーンズ、ブロッコリーと人参のおかか和え、バナナ		御飯、みそ汁（さつまいも・もやし）、炒り豆腐、トマト、みかん		てりやき野菜丼、みそ汁（かぼちゃ・あげ）、バナナ	
午後	牛乳、ミルクパン		牛乳、おさかなごはん		牛乳、かぼちゃのパンケーキ		牛乳、おにぎり（焼き）		牛乳、フルーチェ		牛乳、おじや（ツナ）	
午前	12		13	牛乳、どうぶつ園のビスケット	14	牛乳、大豆のスナック	15	牛乳、きらきら星のおせんべい	16	牛乳、どうぶつ園のビスケット	17	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食			カレーライス、キャベツのコーンと和え、みかん		ケチャップライス（ツナ）、野菜スープ、かぼちゃの甘煮、みかん		焼きそば、きゅうりの昆布あえ、バナナ		御飯、みそ汁（豆腐・えのき）、さごしと人参の煮物、白菜のコーンと和え、みかん		雑炊、ほうれん草のお浸し、バナナ	
午後			牛乳、チャーハン（ひじき）		牛乳、ジャムのせクラッカー		牛乳、おにぎり（昆布）		牛乳、蒸しパン（かぼちゃ）		牛乳、おにぎり（おかか）	
午前	19	牛乳、きらきら星のおせんべい	20	牛乳、どうぶつ園のビスケット	21	牛乳、大豆のスナック	22	牛乳、きらきら星のおせんべい	23	牛乳、どうぶつ園のビスケット	24	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食	御飯、みそ汁（白菜・かぼちゃ）、鶏つくねのあんかけ、切干し大根の旨煮、みかん		御飯、みそ汁（じゃがいも・もやし）、鮭のきのこあんかけ、マカロニサラダ、バナナ		御飯、はるさめスープ、マーボー豆腐、かぼちゃサラダ、みかん		御飯、みそ汁（大根・なす）、カレーの竜田揚げ、きゅうりの酢の物（ツナ）、バナナ		ハヤシライス、ブロッコリーとトマトのサラダ、みかん		スパゲティ（ツナ・コーン）、野菜スープ、バナナ	
午後	牛乳、キャベツとツナのお好み焼き		牛乳、ビーフン		牛乳、ジャムサンド（いちご）		牛乳、フルーツヨーグルト（みかん）		牛乳、さつま芋のパンケーキ		牛乳、おにぎり（のり、ごま）	
午前	26	牛乳、きらきら星のおせんべい	27	牛乳、どうぶつ園のビスケット	28	牛乳、大豆のスナック	29	牛乳、きらきら星のおせんべい	30	牛乳、どうぶつ園のビスケット	31	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食	パン・ロールパン、クリームシチュー、キャベツのコーンと和え、みかん		御飯、みそ汁（さつまいも・あげ）、さごしの五目とろみ煮、小松菜と人参のおかか和え、バナナ		三色そぼろ丼、みそ汁（たまねぎ・かぼちゃ）、トマト、みかん		御飯、みそ汁（豆腐・わかめ）、鮭のごま焼き、チンゲン菜のとろみ炒め、バナナ		御飯、みそ汁（はくさい・えのき）、豆腐ハンバーグのあんかけ、ほうれん草とコーンのお浸し、みかん		中華丼、わかめスープ、バナナ	
午後	牛乳、おにぎり（おかか）		牛乳、ツイストパン		牛乳、フルーチェ		牛乳、野菜うどん		牛乳、豆乳フレンチトースト		牛乳、ジャムのせクラッカー	
梅雨が明け、本格的に暑い日が続きます。新生児は体重の約80%、成人は個人差はありますが約50~60%を水が占めています。水は体内で体温調節をしたり、血液として栄養素を全身に運んだり、汗や尿として老廃物を体外に出す等、様々な役割をしています。一度にたくさんの水分を摂取してもうまく吸収することができないので、こまめに少量ずつ補給しましょう。「喉が渇いた」と感じる時には、体はすでに水分不足の状態です。夏場は特に、意識して早めに水分摂取をしましょう。												
※献立は都合により変更になる場合があります。												

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	牛乳、きらきら星のおせんべい	2	牛乳、どうぶつ園のビスケット	3	牛乳、大豆のスナック	4	牛乳、きらきら星のおせんべい	5	牛乳、どうぶつ園のビスケット	6	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食	御飯、みそ汁(たまねぎ・じゃがいも)、凍り豆腐とひき肉のあんかけ、チンゲン菜のツナ和え、みかん		御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、鮭の塩焼き、切干し大根の旨煮、バナナ		カレーライス、ブロッコリーとトマトのサラダ、みかん		御飯、みそ汁(ほくさい・あげ)、さごしの五目とろみ煮、かぼちゃの甘煮、バナナ		七夕そうめん、鶏肉の照り焼き、ほうれん草のごま和え、みかん		みそ炒め丼、みそ汁(大根・わかめ)、バナナ	
午後	牛乳、スイートポテト		牛乳、ミルクパン		牛乳、フルーチェ		牛乳、わかめうどん		牛乳、キャベツとツナのお好み焼き		牛乳、おにぎり(昆布)	
午前	8	牛乳、きらきら星のおせんべい	9	牛乳、どうぶつ園のビスケット	10	牛乳、大豆のスナック	11	牛乳、きらきら星のおせんべい	12	牛乳、どうぶつ園のビスケット	13	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食	御飯、みそ汁(えのき・さつまいも)、鶏肉の甘酢煮、マカロニサラダ、みかん		御飯、みそ汁(大根・なす)、かれいのケチャップ煮、もやしと小松菜のお浸し、バナナ		チャーハン(ツナ・ひじき)、中華スープ、さつまいもの煮物、みかん		御飯、みそ汁(かぼちゃ・もやし)、肉豆腐(ひき肉)、トマト、バナナ		パン・ロールパン、野菜スープ、ハンバーグ、きゅうりと白菜の和風ツナ和え、みかん		雑炊、ブロッコリーと人参のおかか和え、バナナ	
午後	牛乳、かぼちゃのパンケーキ		牛乳、みかんゼリー		牛乳、ジャムサンド(いちご)		牛乳、油揚げと野菜の混ぜご飯		牛乳、おにぎり(焼き)		牛乳、ジャムのせクラッカー	
午前	15		16	牛乳、どうぶつ園のビスケット	17	牛乳、大豆のスナック	18	牛乳、きらきら星のおせんべい	19	牛乳、どうぶつ園のビスケット	20	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食			ハヤシライス、キャベツのコーン和え、みかん		御飯、みそ汁(たまねぎ・じゃがいも)、さごしのつけ焼き、ひじきの煮物、みかん		御飯、みそ汁(えのき・あげ)、豚肉とキャベツのみそ炒め、きゅうりの酢の物(ツナ)、バナナ		御飯、みそ汁(大根・なす)、鶏のトマト煮、ほうれん草のお浸し、みかん		野菜そぼろ丼、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、バナナ	
午後			牛乳、蒸しパン(さつまいも)		牛乳、ビーフン		牛乳、フルーツヨーグルト(みかん)		牛乳、野菜うどん		牛乳、おじゃ(ツナ)	
午前	22	牛乳、きらきら星のおせんべい	23	牛乳、どうぶつ園のビスケット	24	牛乳、大豆のスナック	25	牛乳、きらきら星のおせんべい	26	牛乳、どうぶつ園のビスケット	27	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食	どうもろこし御飯、みそ汁(かぼちゃ・もやし)、豆腐ハンバーグのあんかけ、チンゲン菜のお浸し、みかん		御飯、コーンスープ、鮭のフライ、小松菜と人参のおかか和え、バナナ		中華丼、はるさめスープ、きゅうりの昆布あえ、みかん		パン・ロールパン、クリームシチュー、キャベツのツナ和え、バナナ		御飯、みそ汁(豆腐・白菜)、カレイの焼きおろし煮、ブロッコリーとトマトのサラダ、みかん		スパゲティ(ツナ・コーン)、野菜スープ、バナナ	
午後	牛乳、豆乳フレンチトースト		牛乳、ケチャップライス		牛乳、ジャムのせクラッカー		牛乳、おにぎり(おかか)		牛乳、さつまいものパンケーキ		牛乳、おにぎり(のり、ごま)	
午前	29	牛乳、きらきら星のおせんべい	30	牛乳、どうぶつ園のビスケット	31	牛乳、大豆のスナック	<p>7月7日は七夕ですが、笹竹に短冊をつるして願い事をするようになったのは、江戸時代からのようです。寺子屋で学ぶ子が増えたことから、星に上達を願うようになりました。「五色(ごしき)の短冊」は、中国の陰陽五行説にちなんでこの世のすべてのものの根源である「青=木・赤=火・黄=土・白=金・黒=水」の五色を表しています。</p>					
昼食	散らし寿司、みそ汁(たまねぎ・さつまいも)、かぼちゃの甘煮、みかん		御飯、みそ汁(大根・あげ)、マーボーなす、トマト、バナナ		御飯、みそ汁(えのき・かぼちゃ)、さごしの塩焼き、チンゲン菜のとろみ炒め、みかん							
午後	牛乳、フルーチェ		牛乳、チャーハン(ひじき)		牛乳、ツイストパン							
												
<p>食育活動『暑さに負けない体を作ろう』</p>												
<p>※献立は都合により変更になる場合があります。</p>												

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
午前	少しずつ暑くなり、じめじめした梅雨の時期になりますね。これからの6月～8月の夏場は特に、細菌性の食中毒が多く発生します。食中毒を防ぐためには、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。食事の前には必ず、手をきれいに洗いましょう。					1	牛乳、ふわふわソフトせんべい					
昼食						雑炊、ブロッコリーのマヨ和え、バナナ						
午後						牛乳、ジャムのセクラッカー						
午前	3	牛乳、きらきら星のおせんべい	4	牛乳、どうぶつ園のビスケット	5	牛乳、大豆のスナック	6	牛乳、きらきら星のおせんべい	7	牛乳、どうぶつ園のビスケット	8	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食	御飯、みそ汁(白菜・さつまいも)、鶏つくねのあんかけ(ひじき)、ほうれん草のお浸し、みかん		御飯、野菜スープ、かれのケチャップ煮、きゅうりの酢の物(ツナ)、バナナ		カレーライス、チンゲン菜のコーン和え、みかん		パン・ロールパン、コーンスープ、ハンバーグ、小松菜と人参のおかか和え、バナナ		御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、鮭のきのこあんかけ、切干し大根の旨煮、みかん		焼きそば、中華スープ、バナナ	
午後	牛乳、ミルクパン		牛乳、みかんゼリー		牛乳、野菜うどん		牛乳、チャーハン(ひじき)		牛乳、フルーチェ		牛乳、おにぎり(のり、ごま)	
午前	10	牛乳、きらきら星のおせんべい	11	牛乳、どうぶつ園のビスケット	12	牛乳、大豆のスナック	13	牛乳、きらきら星のおせんべい	14	牛乳、どうぶつ園のビスケット	15	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食	御飯、みそ汁(大根・あげ)、豚肉と野菜の炒め物、トマト、みかん		御飯、みそ汁(たまねぎ・じゃがいも)、さごしの塩焼き、ほうれん草とコーンのお浸し、バナナ		野菜そぼろ丼、みそ汁(豆腐・えのき)、かぼちゃの甘煮、みかん		御飯、みそ汁(なす・あげ)、白身魚のフライ、チンゲン菜のとりみ炒め、バナナ		御飯、みそ汁(かぼちゃ・もやし)、炒り豆腐、きゅうりと白菜の和風ツナ和え、みかん		ケチャップライス(ツナ)、野菜スープ、バナナ	
午後	牛乳、さつま芋のパンケーキ		牛乳、フルーツヨーグルト(みかん)		牛乳、キャベツとツナのお好み焼き		牛乳、おにぎり(焼き)		牛乳、ジャムサンド(いちご)		牛乳、蒸し芋	
午前	17	牛乳、きらきら星のおせんべい	18	牛乳、どうぶつ園のビスケット	19	牛乳、大豆のスナック	20	牛乳、きらきら星のおせんべい	21	牛乳、どうぶつ園のビスケット	22	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食	御飯、みそ汁(白菜・わかめ)、豆腐ハンバーグのあんかけ、小松菜と人参のおかか和え、みかん		ハヤシライス、ブロッコリーとトマトのサラダ、バナナ		御飯、みそ汁(たまねぎ・さつまいも)、さけのごま焼き、もやしとほうれん草のお浸し、みかん		御飯、みそ汁(豆腐・なす)、すき焼き煮、トマト、バナナ		御飯、みそ汁(大根・あげ)、鶏のから揚げとろみあん、かぼちゃサラダ、みかん		中華丼、みそ汁(わかめ・じゃがいも)、バナナ	
午後	牛乳、油揚げと野菜の混ぜご飯		牛乳、豆乳フレンチトースト		牛乳、わかめうどん		牛乳、ジャムのセクラッカー		牛乳、おじゃ(ツナ)		牛乳、おにぎり(昆布)	
午前	24	牛乳、きらきら星のおせんべい	25	牛乳、どうぶつ園のビスケット	26	牛乳、大豆のスナック	27	牛乳、きらきら星のおせんべい	28	牛乳、どうぶつ園のビスケット	29	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食	御飯、みそ汁(はくさい・えのき)、肉じゃが、きゅうりの昆布あえ、みかん		御飯、みそ汁(かぼちゃ・もやし)、さごしと人参の煮物、ひじきの煮物、バナナ		パン・ロールパン、クリームシチュー、キャベツのコーン和え、みかん		御飯、みそ汁(大根・なす)、マーボー豆腐、さつま芋の煮物、バナナ		御飯、みそ汁(えのき・さつまいも)、カレイの竜田揚げ、ブロッコリーと人参のおかか和え、みかん		チャーハン(ツナ・ひじき)、みそ汁(かぼちゃ・あげ)、バナナ	
午後	牛乳、フルーチェ		牛乳、さつま芋のようかん		牛乳、おにぎり(のり、ごま)		牛乳、かぼちゃのパンケーキ		牛乳、ツイストパン		牛乳、おにぎり(おかか)	
<p style="color: red; font-weight: bold;">食育活動『しっかり手を洗いましょう』</p>												
						※献立は都合により変更になる場合があります。						

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	牛乳、きらきら星のおせんべい	2	牛乳、どうぶつ園のビスケット	3	牛乳、大豆のスナック	4	牛乳、きらきら星のおせんべい	5	牛乳、どうぶつ園のビスケット	6	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食	御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、鶏つくねのあんかけ(ひじき)、小松菜と人参のおかか和え、りんご		御飯、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、さごしのつけ焼き、チンゲン菜のとろみ炒め、バナナ		カレーライス、キャベツのツナ和え、りんご		御飯、みそ汁(大根・あげ)、マーボー豆腐、かぼちゃの甘煮、バナナ		御飯、みそ汁(さつまいも・あげ)、鮭のフライ、ブロッコリーのごまあえ、りんご		ケチャップライス(ツナ)、野菜スープ、バナナ	
午後	牛乳、さつま芋のパンケーキ		牛乳、みかんゼリー		牛乳、わかめうどん		牛乳、フルーチェ		牛乳、ミルクパン		牛乳、マカロニきな粉	
午前	8	牛乳、きらきら星のおせんべい	9	牛乳、どうぶつ園のビスケット	10	牛乳、大豆のスナック	11	牛乳、きらきら星のおせんべい	12	牛乳、どうぶつ園のビスケット	13	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食	御飯、みそ汁(白菜・じゃがいも)、豚肉と野菜の炒め物、トマト、りんご		御飯、みそ汁(豆腐・もやし)、かれいの五目とろみ煮、切干し大根の旨煮、バナナ		チャーハン(ツナ・ひじき)、はるさめスープ、ほうれん草のお浸し、りんご		パン・ロールパン、野菜スープ、ハンバーグ、ポテトサラダ、バナナ		御飯、みそ汁(大根・わかめ)、肉じゃが、きゅうりの昆布あえ、りんご		みそ炒め丼、みそ汁(かぼちゃ・あげ)、バナナ	
午後	牛乳、ビーフン		牛乳、ジャムサンド(いちご)		牛乳、さつま芋のようかん		牛乳、おにぎり(焼き)		牛乳、かぼちゃのパンケーキ		牛乳、ジャムのせクラッカー	
午前	15	牛乳、きらきら星のおせんべい	16	牛乳、どうぶつ園のビスケット	17	牛乳、大豆のスナック	18	牛乳、きらきら星のおせんべい	19	牛乳、どうぶつ園のビスケット	20	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食	御飯、コンスープ、鶏のトマト煮、もやしと小松菜のごまあえ、りんご		炊き込みご飯、みそ汁(かぼちゃ・あげ)、鮭の塩焼き、チンゲン菜のツナ和え、バナナ		ハヤシライス、キャベツのコーンとえ、りんご		御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、さごしと人参の煮物、ほうれん草のおかか和え、バナナ		御飯、みそ汁(さつまいも・もやし)、炒り豆腐、トマト、りんご		野菜そぼろ丼、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、バナナ	
午後	牛乳、キャベツとツナのお好み焼き		牛乳、豆乳フレンチトースト		牛乳、マカロニきな粉		牛乳、おじや(ツナ)		牛乳、フルーツヨーグルト(みかん)		牛乳、おにぎり(おかか)	
午前	22	牛乳、きらきら星のおせんべい	23	牛乳、どうぶつ園のビスケット	24	牛乳、大豆のスナック	25	牛乳、きらきら星のおせんべい	26	牛乳、どうぶつ園のビスケット	27	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食	御飯、みそ汁(大根・あげ)、すき焼き煮、さつま芋の煮物、りんご		御飯、みそ汁(はくさい・えのき)、白身魚のフライ、ひじきの煮物、バナナ		パン・ロールパン、クリームシチュー、白菜のコーンとえ、りんご		御飯、みそ汁(かぼちゃ・もやし)、豆腐ハンバーグのあんかけ、ブロッコリーとトマトのサラダ、バナナ		御飯、みそ汁(あげ・じゃがいも)、鮭のきのこあんかけ、きゅうりの酢の物(ツナ)、りんご		雑炊、小松菜と人参のおかか和え、バナナ	
午後	牛乳、ジャムのせクラッカー		牛乳、りんごのパンケーキ		牛乳、おにぎり(昆布)		牛乳、フルーチェ		牛乳、ツイストパン		牛乳、蒸し芋	
午前	29		30		<p>ご入園、ご進級おめでとございます。新しいお友達も加わり、みんなで楽しく食べながら、成長してくれることを楽しみにしています。春は旬の野菜も豊富です。玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、さやえんどう、アスパラガス、レタス、たけのこ等、春の野菜をたくさん食べましょう。</p>							
昼食												
午後												
<p>食育活動『いちごの苗を観察しよう』</p>												
<p>※献立は都合により変更になる場合があります。</p>												

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
午前	ひまわり組のみなさん、ご卒園おめでとうございます。ご卒園の思い出に、第3週目はひまわり組のお友達のリクエストメニューを取り入れました。3月1日はひな祭りメニューで、鮭ご飯を花型に抜いたお花ご飯にしています。季節ごとの旬の野菜を食べたり、食文化に触れることで食事を楽しんでもらえたらと思います。				1	牛乳、どうぶつ園のビスケット	2	牛乳、ふわふわソフトせんべい				
昼食					お花御飯(鮭)、お花すまし汁、ほうれん草のごま和え(もやし)、りんご		雑炊、ブロッコリーのマヨ和え、バナナ					
午後					牛乳、さつま芋のパンケーキ		牛乳、マカロニきな粉					
午前	4	牛乳、きらきら星のおせんべい	5	牛乳、どうぶつ園のビスケット	6	牛乳、大豆のスナック	7	牛乳、きらきら星のおせんべい	8	牛乳、どうぶつ園のビスケット	9	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食	御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、凍り豆腐とひき肉のあんかけ、きゅうりと白菜の和風ツナ和え、りんご		御飯、みそ汁(さつまいも・あげ)、さごしの五目とろみ煮、小松菜と人参のおかか和え、バナナ		ケチャップライス(ツナ)、みそ汁(豆腐・だいこん)、ブロッコリーとマトのサラダ、りんご		御飯、みそ汁(はくさい・えのき)、マーボー豆腐、さつま芋の煮物、バナナ		御飯、みそ汁(たまねぎ・じゃがいも)、カレイの竜田揚げ、ひじきの煮物、りんご		スパゲティー(ツナ・コーン)、野菜スープ、バナナ	
午後	牛乳、油揚げと野菜の混ぜご飯		牛乳、みかんゼリー		牛乳、ミルクパン		牛乳、わかめうどん		牛乳、フルーチェ		牛乳、おにぎり(昆布)	
午前	11	牛乳、きらきら星のおせんべい	12	牛乳、どうぶつ園のビスケット	13	牛乳、大豆のスナック	14	牛乳、きらきら星のおせんべい	15	牛乳、どうぶつ園のビスケット	16	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食	けいくんのカレーライス、キャベツのコーン和え、りんご		御飯、コーンスープ、こうすけくんのハンバーグ、ほうれん草のお浸し、バナナ		ふみちゃんのハヤシライス、チンゲン菜のツナ和え、りんご		御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、つよしくんの鮭の塩焼き、切干し大根の旨煮、ゆうじくんの苺とみかん		パン・ロールパン、ゆうとくんのクリームシチュー、きゅうりの昆布あえ、りんご		チャーハン(ツナ・ひじき)、みそ汁(大根・わかめ)、バナナ	
午後	牛乳、キャベツとツナのお好み焼き		牛乳、ジャムサンド(いちご)		牛乳、かぼちゃのパンケーキ		牛乳、ビーフン		牛乳、おにぎり(焼き)		牛乳、蒸し芋	
午前	18	牛乳、きらきら星のおせんべい	19	牛乳、どうぶつ園のビスケット	20	牛乳、大豆のスナック	21		22	牛乳、どうぶつ園のビスケット	23	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食	御飯、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、おでん、白菜のおかかあえ、りんご		御飯、みそ汁(大根・あげ)、さごしの塩焼き、小松菜のコーン和え、バナナ		野菜そぼろ丼、みそ汁(豆腐・えのき)、かぼちゃの甘煮、りんご				御飯、みそ汁(さつまいも・はくさい)、肉豆腐(ひき肉)、トマト、りんご		焼きそば、中華スープ、バナナ	
午後	牛乳、フルーチェ		牛乳、おじや(ツナ)		牛乳、豆乳フレンチトースト				牛乳、ジャムのせクラッカー		牛乳、おにぎり(おかか)	
午前	25	牛乳、きらきら星のおせんべい	26	牛乳、どうぶつ園のビスケット	27	牛乳、大豆のスナック	28	牛乳、きらきら星のおせんべい	29	牛乳、どうぶつ園のビスケット	30	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食	御飯、はるさめスープ、鶏のから揚げとろみあん、ほうれん草のごま和え(もやし)、りんご		御飯、みそ汁(たまねぎ・じゃがいも)、さけのごま焼き、チンゲン菜のコーンとえ、バナナ		御飯、みそ汁(かぼちゃ・あげ)、豚肉とキャベツのみそ炒め、トマト、りんご		パン・ロールパン、野菜スープ、かれのケチャップ煮、かぼちゃサラダ、バナナ		御飯、みそ汁(大根・もやし)、豆腐ハンバーグのあんかけ、きゅうりの酢の物(ツナ)、りんご		てりやき野菜丼、みそ汁(あげ・じゃがいも)、バナナ	
午後	牛乳、スイートポテト		牛乳、ツイストパン		牛乳、マカロニきな粉		牛乳、おにぎり(のり、ごま)		牛乳、フルーツヨーグルト(みかん)		牛乳、ジャムのせクラッカー	
<p>食育活動『春の野菜を食べよう』 今月は『季節の変わり目に体調を崩さないようにしよう』</p>												
<p>※献立は都合により変更になる場合があります。</p>												

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
午前	寒くなると体力が低下し、ビタミン不足で風をひきやすくなります。しっかり栄養を摂って、風邪を予防しましょう。たんぱく質は、元気な体を作るために必要な栄養素です。病気やケガに対する抵抗力や治癒力を高める働きがあり、肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。ビタミンAは、喉や鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあり、人参やかぼちゃ、ほうれん草などに多く含まれています。ビタミンCは、ストレスや風邪のウイルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。みかんやいちご、小松菜、ブロッコリーなどに多く含まれ、ビタミンCはこまめに摂りましょう。				1	牛乳、どうぶつ園のビスケット	2	牛乳、ふわふわソフトせんべい				
昼食					御飯、みそ汁（はくさい・あげ）、マーボー豆腐、小松菜のおかかあえ、りんご	みそ炒め丼、みそ汁（大根・わかめ）、バナナ						
午後					牛乳、さつま芋のパンケーキ	牛乳、マカロニきな粉						
午前	4	牛乳、きらきら星のおせんべい	5	牛乳、どうぶつ園のビスケット	6	牛乳、大豆の Snack	7	牛乳、きらきら星のおせんべい	8	牛乳、どうぶつ園のビスケット	9	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食	御飯、みそ汁（豆腐・えのき）、手作りコロッケ、ブロッコリーとトマトのサラダ、りんご		御飯、みそ汁（かぼちゃ・たまねぎ）、さごしと人参の煮物、ほうれん草のごま和え（もやし）、バナナ		カレーライス、キャベツのコーン和え、りんご		御飯、みそ汁（さつまいも・もやし）、鮭のきのこあんかけ、ひじきの煮物、バナナ		パン・ロールパン、コーンスープ、ハンバーグ、きゅうりと白菜の和風ツナ和え、りんご		とん汁うどん、ほうれん草のお浸し、バナナ	
午後	牛乳、蒸しパン（かぼちゃ）		牛乳、みかんゼリー		牛乳、油揚げと野菜の混ぜご飯		牛乳、ミルクパン		牛乳、ジャムのせクラック		牛乳、おにぎり（のり、ごま）	
午前	11		12	牛乳、どうぶつ園のビスケット	13	牛乳、大豆の Snack	14	牛乳、きらきら星のおせんべい	15	牛乳、どうぶつ園のビスケット	16	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食			御飯、みそ汁（たまねぎ・じゃがいも）、鶏のから揚げ、チンゲン菜のとろみ炒め、みかん		チャーハン（ツナ・ひじき）、中華スープ（もやし・コーン）、かぼちゃの甘煮、りんご		御飯、みそ汁（かぼちゃ・えのき）、カレイの焼きおろし煮、ブロッコリーと人参のおかか和え、バナナ		御飯、みそ汁（豆腐・わかめ）、すき焼き煮、きゅうりの酢の物（ツナ）、りんご		中華丼、みそ汁（たまねぎ・じゃがいも）、バナナ	
午後			牛乳、フルーチェ		牛乳、ジャムサンド（いちご）		牛乳、キャベツとツナのお好み焼き		牛乳、かぼちゃのパンケーキ		牛乳、ジャムのせクラック	
午前	18	牛乳、きらきら星のおせんべい	19	牛乳、どうぶつ園のビスケット	20	牛乳、大豆の Snack	21	牛乳、きらきら星のおせんべい	22	牛乳、どうぶつ園のビスケット	23	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食	御飯、みそ汁（大根・あげ）、豆腐ハンバーグのあんかけ、もやしと小松菜のごまあえ、りんご		炊き込みご飯、みそ汁（かぼちゃ・もやし）、さごしのつけ焼き、切干し大根の旨煮、バナナ		ハヤシライス、チンゲン菜のツナ和え、りんご		御飯、みそ汁（豆腐・えのき）、鶏つくねのあんかけ、ほうれん草とコーンのお浸し、バナナ		御飯、みそ汁（たまねぎ・さつまいも）、鮭の塩焼き、きゅうりと大根の和風マヨ和え、りんご		わかめうどん、さつま芋の煮物、バナナ	
午後	牛乳、おじや（ツナ）		牛乳、ビーフン		牛乳、蒸しパン（さつま芋）		牛乳、フルーツヨーグルト（みかん）		牛乳、豆乳フレンチトースト		牛乳、おにぎり（昆布）	
午前	25	牛乳、きらきら星のおせんべい	26	牛乳、どうぶつ園のビスケット	27	牛乳、大豆の Snack	28	牛乳、きらきら星のおせんべい				
昼食	御飯、みそ汁（はくさい・わかめ）、肉じゃが、ちくわの磯辺揚げ、りんご		御飯、野菜スープ、白身魚のフライ、かぼちゃサラダ、バナナ		パン・ロールパン、クリームシチュー、小松菜のコーン和え、りんご		御飯、はるさめスープ、豚肉とキャベツのみそ炒め、トマト、バナナ					
午後	牛乳、マカロニきな粉		牛乳、りんごのパンケーキ		牛乳、おにぎり（おかか）		牛乳、ツイストパン					
<p>食育活動『残さず食べよう』 今月は『風邪をひかないようにしよう』</p>												
<p>※献立は都合により変更になる場合があります。</p>												

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
午前					4	牛乳、どうぶつ園のビスケット						
昼食	七草がゆは、その一年の無病息災を願って1月7日に食べられる日本の行事食です。お正月の祝膳や祝酒で弱った胃を休めるためとも言われています。春の七草（せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ）を具材に入れます。1月7日にメニューに入れていますが、子供たちが食べやすいように、具材はほうれん草、大根、人参を使用しています。				5	牛乳、ふわふわソフトせんべい						
午後										チャーハン（ツナ）、みそ汁（大根・わかめ）、みかん 牛乳、ジャムのセクラッカー 牛乳、マカロニきな粉		
午前	7	牛乳、きらきら星のおせんべい	8	牛乳、どうぶつ園のビスケット	9	牛乳、大豆のスナック	10	牛乳、きらきら星のおせんべい	11	牛乳、どうぶつ園のビスケット	12	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食	七草がゆ（キッズ）、みそ汁（豆腐・えのき）、鮭の塩焼き、ひじきの煮物、りんご		御飯、みそ汁（かぼちゃ・たまねぎ）、凍り豆腐とひき肉のあんかけ、チンゲン菜のコーン和え、バナナ		中華丼、はるさめスープ、ちくわの磯辺揚げ、りんご		御飯、みそ汁（大根・わかめ）、かれいのケチャップ煮、小松菜のおかかあえ、バナナ		御飯、みそ汁（はくさい・にんじん）、肉豆腐（ひき肉）、トマト、りんご		肉みそうどん、ほうれん草のお浸し、バナナ	
午後	牛乳、かぼちゃのパンケーキ		牛乳、ジャムサンド（いちご）		牛乳、みかんゼリー		牛乳、蒸しパン（さつま芋）		牛乳、キャベツとツナのお好み焼き		牛乳、おにぎり（おかか）	
午前	14		15	牛乳、どうぶつ園のビスケット	16	牛乳、大豆のスナック	17	牛乳、きらきら星のおせんべい	18	牛乳、どうぶつ園のビスケット	19	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食			御飯、みそ汁（豆腐・わかめ）、豚肉と野菜の炒め物、さつま芋の煮物、みかん		パン・ロールパン、クリームシチュー、きゅうりと白菜の和風ツナ和え、りんご		御飯、みそ汁（大根・もやし）、鮭のフライ、かぼちゃサラダ、バナナ		御飯、みそ汁（たまねぎ・じゃがいも）、豆腐ハンバーグのあんかけ、ほうれん草のナムル（ごま）、りんご		野菜そぼろ丼、みそ汁（豆腐・あげ）、バナナ	
午後			牛乳、ミルクパン		牛乳、おにぎり（焼き）		牛乳、フルーツヨーグルト（みかん）		牛乳、蒸しパン（かぼちゃ）		牛乳、蒸し芋	
午前	21	牛乳、きらきら星のおせんべい	22	牛乳、どうぶつ園のビスケット	23	牛乳、大豆のスナック	24	牛乳、きらきら星のおせんべい	25	牛乳、どうぶつ園のビスケット	26	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食	御飯、みそ汁（えのき・わかめ）、おでん、きゅうりの酢の物（ツナ）、りんご		さつま芋御飯、みそ汁（はくさい・豆腐）、さごしの五目とろみ煮、切干し大根の旨煮、バナナ		ケチャップライス（ツナ）、コーンスープ、ブロッコリーとトマトのサラダ、りんご		御飯、みそ汁（さつまいも・あげ）、カレイの竜田揚げ、もやしと小松菜のごまあえ、バナナ		パン・ロールパン、ポークビーンズ、チンゲン菜のコーン和え、りんご		焼きそば、中華スープ、バナナ	
午後	牛乳、マカロニきな粉		牛乳、りんごのパンケーキ		牛乳、豆乳フレンチトースト		牛乳、フルーチェ		牛乳、おにぎり（昆布）		牛乳、ジャムのセクラッカー	
午前	28	牛乳、きらきら星のおせんべい	29	牛乳、どうぶつ園のビスケット	30	牛乳、大豆のスナック	31	牛乳、きらきら星のおせんべい				
昼食	御飯、野菜スープ、ハンバーグ（煮込み）、マカロニサラダ、りんご		御飯、豚汁、さけのごま焼き、ほうれん草のおかかあえ、バナナ		ハヤシライス、キャベツのツナ和え、りんご		御飯、みそ汁（かぼちゃ・もやし）、鶏つくねのあんかけ（ひじき）、きゅうりの昆布あえ、バナナ					
午後	牛乳、スイートポテト		牛乳、ツイストパン		牛乳、フルーツヨーグルト（みかん）		牛乳、おじや（ツナ）					
<p>食育活動『好き嫌いせずに食べよう』 今月は『よく噛んで食べよう』</p>												
<p>※献立は都合により変更になる場合があります。</p>												