

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
							1		2		3	
昼食							御飯 鶏肉の甘酢タルタルソース きんぴらごぼう みそ汁(豆腐・わかめ)		御飯 たいの味噌マヨ焼き ささみときゅうりの中華和え ビーフンスープ		チキンライス すまし汁	
午後							牛乳 小魚チップ こぎつねごはん		牛乳 ★ココアケーキ		牛乳 いちごジャム ★ホワイトロール	
	5	園庭クッキング	6		7		8	もちつき	9		10	
昼食	チキンカレー キャベツじゃこあえ りんご		御飯 かれいの照り焼き ポテトサラダ みそ汁(小松菜・油あげ)		御飯 ★とんかつ 切り干し大根の甘酢和え 中華スープ(青梗菜)		御飯 ボークビーンズ マカロニサラダ バナナ		御飯 さわらの和風あんかけ 高野豆腐の含め煮 豚汁		スパゲッティー・ミートソース コンソメスープ	
午後	牛乳 あんパン		牛乳 スコーン(ごま)		牛乳 きつねうどん		牛乳 ★ふのラスク		牛乳 ★チーズ ひじきとツナの炊き込みご飯		牛乳 鮭とわかめのおにぎり	
	12		13		14		15	クリスマスクッキング(幼児)	16	クリスマス会	17	
昼食	鶏ごぼうの混ぜご飯 切り干し大根の煮物 みそ汁(かぼちゃ) りんご		御飯 マーボー豆腐 れんこんのサラダ 中華スープ(小松菜)		野菜たっぷり中華丼 みそ汁(豆腐・わかめ) バナナ		御飯 さけの塩焼き 鶏レバーの味噌炒め 豆乳野菜スープ		ツナピラフ ローストチキン クリスマスサラダ ミネストローネ		味噌ラーメン ふかし芋	
午後	牛乳 コーンのフォカッチャ		牛乳 ★チーズシュガートースト		牛乳 焼き芋		牛乳 みかん (乳児は+おかかごはん)		牛乳 ★クリスマスのフルーツケーキ		牛乳 じゃことわかめのおにぎり	
	19		20		21		22	もちつき	23		24	
昼食	御飯 肉じゃが ひじきのごまサラダ すまし汁(白菜)		御飯 ハンバーグステーキ キャベツとじゃこの和風サラダ みそ汁(豆腐・油揚げ)		御飯 ぶりの照り焼き 切り干し大根と塩昆布のサラダ ワントンスープ		ハヤシライス かぼちゃのサラダ バナナ		御飯 さけのカレーマヨ焼き ひじきと大豆の煮物 みそ汁(さつまいも)		カレーうどん ポイルブロッコリー	
午後	牛乳 クリスマスツリーパン		牛乳 おはぎ		牛乳 ★チーズ ししじゅーレー		牛乳 焼きポテト		牛乳 ★じゃこの和風トースト		牛乳 りんごジャム ★イエローロール	
	26		27		28							
昼食	御飯 豆乳の和風シチュー キャベツのいそ和え ポイルウィンナー		御飯 たいの味噌焼き 炒り豆腐 すまし汁(わかめ)		牛丼 みそ汁(キャベツ) バナナ							
午後	牛乳 マヨパン		牛乳 小魚チップ ツナと塩こんぶの炊き込みご飯		牛乳 ★いちごジャムサンド							

◆昼食・おやつとも卵は使用しておりません。◆マヨネーズは鶏卵不使用のマヨドレを使用しています。  
◆月曜日の焼き立てパンの生地には、卵・乳共に使用していません。◆乳製品や乳成分を含むものには★印を付けています。



★★ 朝ごはんを食べよう ★★

一日の食事で最も大切な朝ごはん。  
忙しい中で朝からしっかり食べることは大変なことです。朝ごはんは「食育」の第一歩です。  
体内の時計は、朝の光の刺激で脳の中核時計を前進させ朝ごはんを臓器の末梢時計を前進させています。もし朝ごはんを食べないと、臓器の末梢時計は動きだすことができず、目覚め感がなく、活動性が低く、時差ボケのような状態になります。  
朝ごはんは目覚ましスイッチ。  
生活リズムを整えて、元気な一日のスタートを朝ごはんから始めたいですね。

