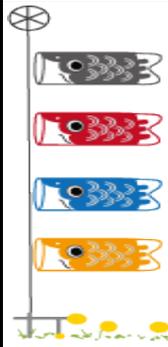


おやつ	 <p>新年度スタートから1ヶ月が経ち、子ども達も新しい環境に慣れてきたころでしょうか？ 楽しみにしている大型連休もありますね！楽しいこと、美味しいことがいっぱい連休明けは少し疲れがでてくるかと思いますが、体調をくずさないように早寝・早起き・朝ごはんの生活をリズムを大切にしましょう♪</p>			6日(木)	7日(金)	
	昼食				保育乳 クラッカー 麦ごはん 中華丼 いんげんのごま和え わかめスープ オレンジ	保育乳 クッキー 雑穀ごはん 野菜のBBQソテー ゴーヤーとしらすの和え物 豆腐のみそ汁 りんご
	午後				保育乳 オートミールスナック	保育乳 クリームパン
10日(月)		11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	
おやつ	保育乳 チーズ	保育乳 せんべい	保育乳 レーズン	保育乳 クラッカー	保育乳 クッキー	
昼食	麦ごはん 豚肉とピーマン炒め ほうれん草のおかか和え わかめのみそ汁 オレンジ	雑穀ごはん ゴーヤーチャンプルー イナムドゥチ りんご	麦ごはん マーボーなす 野菜ナムル 中華コンスープ キウイフルーツ	雑穀ごはん 鶏のから揚げおろし煮 ブロッコリーとひじきの和え物 玉葱とわかめのみそ汁 バナナ	麦ごはん 鯖のごまみそだれ 白菜のゆず和え 小松菜のすまし汁 オレンジ	
午後	保育乳 黒糖蒸しパン	保育乳 ミニドッグ	保育乳 きなこマカロニ	保育乳 スイートポテト	保育乳 たまごマヨパン	
17日(月)		18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	
おやつ	保育乳 チーズ	保育乳 せんべい	保育乳 レーズン	保育乳 クラッカー	保育乳 クッキー	
昼食	雑穀ごはん 根菜の煮物 ほうれん草のごま和え もずくのみそ汁 オレンジ	お弁当の日 	ツナとトマトのクリームパスタ ブロッコリーサラダ ポテトスープ(コンソメ) キウイフルーツ	麦ごはん 豆腐ハンバーグ(トマトソース) いんげんソテー 野菜スープ バナナ	雑穀ごはん きびなごの磯辺揚げ フーチャンプルー 里芋のみそ汁 りんご	
午後	保育乳 くずもち	保育乳 サーターアンダギー	保育乳 誕生日ケーキ	保育乳 りんご蒸しパン	保育乳 ウインナーロール	
24日(月)		25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	
おやつ	保育乳 チーズ	保育乳 せんべい	保育乳 レーズン	保育乳 クラッカー	保育乳 クッキー	
昼食	くひあじゅーレー ゴーヤーのかき揚げ 大根ときゅうりの和え物 冬瓜のすまし汁 オレンジ	雑穀ごはん グルクンのてんぷら 厚揚げのみそ炒め アーサ汁 りんご	麦ごはん 豚丼 えだ豆サラダ 小松菜のみそ汁 キウイフルーツ	沖縄そば もずく天ぷら キャベツのツナマヨ和え バナナ	麦ごはん カレーライス きゅうりのゆかり和え トマトスープ りんご	
午後	保育乳 ヒラヤーチー	保育乳 フルーツヨーグルト	保育乳 大学芋・プリン	保育乳 鮭おにぎり	保育乳 スナックパン	
31日(月)		「3・1・2弁当箱法」  3 1 2 主食 主菜 副菜 ©NPO法人 食生活学実践フォーラム				
おやつ	保育乳 チーズ	みんなで美味しく!! わくわく♡お弁当の日 毎月のお弁当日は子どもたちにとって、わくわくするお楽しみの日。朝から昼食の時間が待ち遠しい様子が伺えます。子どもたちはお家の人が作ってくれたお弁当を美味しく、そして自慢げに食べています♪ バランスの良い弁当は、ご飯やめんなどの主食、魚や肉、卵の主菜、野菜や海藻、果物の副菜を3:2:1の割合で詰めるのがコツです♪ お弁当箱の大きさは合っているのかなぁ〜?と気になったら普段の食事をお弁当箱に詰めてみて、お子さんが食べられる量を確認してみるのもいいですね♪				
昼食	しそひじきご飯 魚のカレー風味揚げ ごぼうときゅうりのサラダ 大根のみそ汁 ニューサマー					
午後	保育乳 黒糖ポーポー					

※材料、その他 園行事などで献立を変更することがあります。