

日	曜	主食	副食		おやつ		行事
			共	通	10時(未満児)	3時(共通)	
1	水	ごはん	コーンカレー,かぼちゃサラダ,ゆで卵,果物		ミニゼリー	オレンジジュース,ウエハース	
2	木	ごはん	魚の西京焼き,すまし汁,野菜のゴマあえ,果物		かりんとう	牛乳,昆布	
3	金	ごはん	すき焼き風煮,すり身の吸い物,ブロッコリーのおかか和え,果物		みかん缶	牛乳,ビスケット	
4	土	ロールパン	じゃが芋ときのこのキッシュ,マカロニスープ,枝豆,果物		せんべい	牛乳,焼き芋	
6	月	ごはん	魚の甘酢あんかけ,きんぴらごぼう,厚揚げの味噌汁,果物		もも缶	牛乳,あべかわマカロニ	
7	火	ごはん	モグモグバーグ,里芋の味噌汁,小松菜のちりめん和え,ミニトマト		人参スティック	牛乳,煮干し	
8	水	親子丼	焼きビーフン,ブロッコリー,果物		丸ボーロ	牛乳,大豆の甘露煮	
9	木	ごはん	サバのおろし煮,豆腐の吸い物,野菜のワカメ和え,果物		枝豆	牛乳,蒸しパン	
10	金	ごはん	大豆のかき揚げ,ひじき炒め煮,ふわふわ汁,チーズ		ふかし芋	牛乳,人参チップス	
11	土	コッペパン	ちゃんぽん,焼きギョウザ,枝豆,果物		昆布	オレンジジュース,クッキー	なわとび発表会
13	月	ごはん	白身魚のオーロラソース,マカロニスープ,レタスとコーンのサラダ,果物		ビスケット	牛乳,煮干し	
14	火	ごはん	ひじき入り卵焼き,相性汁,れんこんのきんぴら,果物		チーズ	牛乳,白玉団子	
15	水	ごはん	豚のしょうが焼き,人参のマリネ,野菜スープ,ミニトマト		ビスコ	牛乳,乾パン	
16	木	ごはん	鮭のホイル焼き,きゅうりの塩昆布和え,チンゲン菜のすまし汁,果物		粉ふき芋	ヨーグルト,コーンフレーク	
17	金	チキンライス	ローストチキン,春雨スープ,ポパイサラダ,果物		オレンジジュース,クッキー	牛乳,カップケーキ	お誕生会
18	土	ロールパン	鮭とほうれん草のグラタン,ウインナーともやしのソテー,果物		ミニゼリー	牛乳,チーズカナッペ	
20	月	ごはん	豆腐ナゲット,キャベツのカレー炒め,コンソメスープ,チーズ		パイン缶	牛乳,うずまさあんこパイ	
21	火	ごはん	変わりがんととき,白菜の味噌汁,きゅうりとわかめの酢の物,ミニトマト		きゅうりの浅漬け	牛乳,ミックスごまめ	
22	水	ごはん	凍り豆腐の卵とじ,ブロッコリーの天ぷら,カブの味噌汁,果物		枝豆	牛乳,スイートパンプキン	
23	木	ごはん	ブリの照り焼き,ほうれん草の白和え,じゃが芋とえのきの味噌汁,果物		人参スティック	ヨーグルト,クラッカー	
24	金	ごはん	じゃが芋のチリコンカン,ブロッコリーのおかか和え,マカロニスープ,果物		ふかし芋	牛乳,ミルクプリン	
25	土	フィッシュバーグ	ポテトサラダ,コーンクリームスープ,果物		昆布	牛乳,ポールドーナツ	
27	月	ごはん	魚のちゃんちゃん焼き,小松菜の味噌汁,おからのサラダ,枝豆		みかん	牛乳,ラスク	
28	火	ごはん	チキンカレー,フルーツヨーグルト,ゆで卵,福神漬け		バナナ	牛乳,プリン	

🎁 ☆ 🍭 ☆ 🌟 ☆ 🍁 よい姿勢で食べよう 🎁 ☆ 🍭 ☆ 🌟 ☆ 🍁

食事時の正しい姿勢とは、背筋を伸ばし背もたれに背中をつける、足は床につける、体と机の間はこぶしひとつ分くらい空ける、机にひじをつけない、食器を持つなどです。
 背中がつかない場合は背もたれとの間にクッションを入れ、足がつかないときは台を置いて安定させましょう。

🎁 ☆ 🍭 ☆ 🌟 ☆ 🍁 🎁 ☆ 🍭 ☆ 🌟 ☆ 🍁 🎁 ☆ 🍭 ☆ 🌟 ☆ 🍁