



朝ごはんをしっかり食べよう

- 朝ごはんが大切なわけ
  - ・脳を活発に働かせるため ・睡眠により下がっている体温を上げるため
  - ・朝の排便の習慣をつけるため ・成長に欠かせない大切な栄養素をとるため
- 朝ごはんをしっかり食べないと？
  - ・疲れやすくなる ・遊びに集中できない ・おなかが減ってイライラする
  - ・落ち着きがなくなる ・肥満になりやすい
- 忙しい朝には
 

あらかじめ何を食べるか考えておき、前日に下ごしらえや、作りおきしておく朝あわてないで作ることができます。
- おいしく朝ごはんを食べるために
  - ・夜遅くに間食しない ・生活のリズムを早寝早起きにし、朝食を食べる30分前に起きて体を目覚めさせる
  - ・朝にお手伝いをする

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
手作りおやつ 8日 りんごゼリー      15日 おからとバナナのスコーン      22日 きなこドーナッツ 29日 りんごビスケットケーキ					
6	7	8	9	10	11
ポークビーンズ 三色野菜のごまおかか和え バナナ	あじのパン粉焼き 大根と昆布のサラダ かきたまスープ りんごゼリー	ハンバーグ チンゲン菜のごま和え みそ汁(もずく)	かつおの香味揚げ かぼちゃサラダ 若竹汁	パン・ジュース・バナナ	
はくさい きゅうり バナナ	も (乾)	油 (漬)	×ハンバーグ(冷)	△えのき茸	
13	14	15	16	17	18
牛肉のウエスタン風 ブロッコリーのしらす和え オニオンスープ	白身魚の磯辺揚げ ほうれん草の白和え みそ汁(油揚げ)	高野豆腐の卵とじ チャプチェ オレンジ おからとバナナのスコーン	タンドリーチキン リヨネーズポテト 豆乳コーンスープ	スパニッシュオムレツ ひじき大豆 カレースープ	焼きうどん バナナ
ブロッコリー たまねぎ △しめじ	油	卵(乾)	分	まご	うどん(ゆで) ○油
	ぎ	オレンジ バナナ	ハネリ(乾) スイートコーン缶(クリーム)	△牛しじみ汁 △しめじ ハネリ(生)	△豚もも肉 ○青のり
20	21	22	23	24	25
とんすき風 焼きししゃも かりかりきゅうり	さばの梅煮 白菜の香りあえ さつま汁	レモンチキン ポテトサラダ 五目汁 きなこドーナッツ	カレイの焼きびたし 小松菜ともずくの中華炒め みそ汁(かぼちゃ)	親子遠足 お弁当	パン・ジュース・バナナ
にんじん はくさい 白ねぎ △えのき茸 きゅうり	×梅干し はくさい きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	レモン(冷) にんじん スイートコーン(粒・冷) ねぎ	×にんにく ×しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな		
27	28	29	30	31	
鮭の和風さっぱりソース 五目きんぴら すまし汁(そうめん)	豚肉とかぼちゃのねぎソース ブロッコリーサラダ わかめとえのきのスープ	ささみのクラッカー焼き ツナと野菜の甘酢和え みそ汁(あおさ) りんごビスケットケーキ	誕生日会 ハヤシライス ちりめんサラダ ケーキ	青椒肉絲(チンジャオロースー) ワンダンスープ キャンディーチーズ	旬の食材 たけのこ じゃがいも たまねぎ スナップえんどう そらまめ さやえんどう アスパラガス キャベツ
レモン果汁 れんこん にんじん ごぼう 白ねぎ △干しいたけ	かぼちゃ ×しょうが 白ねぎ にんじん ブロッコリー たまねぎ △えのき茸 ねぎ	キャベツ もやし にんご	にんじん たまねぎ グリンピース(冷) キャベツ きゅうり	×しょうが ピーマン 赤ピーマン ×たけのこ(水煮) たまねぎ にんじん ねぎ	

※献立名の下の3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。  
 ※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない  
 ※🍷 手作りおやつは予定ですので変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、くだもの変更がある場合があります。ご了承ください。