

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前						1 ポーロ
昼食						牛乳200、温そうめん、キャンディーチーズ、バナナ
午後						せんべい
午前	3	4	5	6	7	8
昼食	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	御飯、肉豆腐、包み揚げ、にんじんマリネ	御飯、焼きメンチ、大根の金平、青菜のミルクスープ	牛乳200、ちゃんぽんめん、キャンディーチーズ、バナナ
午後				牛乳100、フルーツソースヨーグルト	牛乳100、クッキー(ビスケット)	やさいせんべい
午前	10	11	12	13	14	15
昼食	牛乳100(未満児)、いちご	牛乳100(未満児)、マンナ	牛乳100(未満児)、赤ちゃんせんべい	牛乳100(未満児)、コーンフレーク	牛乳100(未満児)、オレンジ	ポーロ
午後	御飯、チキンカレー、ししゃもの唐揚げ、大根サラダ	御飯、ミートボール、春巻き、ブロッコリー、スパゲティサラダ	御飯、焼き肉(玉葱 人参)、南瓜の煮付、野菜のごま酢和え、オレンジ	御飯、おからのつくね煮、和風春雨サラダ、わかめスープ、チーズ	御飯、煮魚、春野菜の胡麻マヨネーズ、味噌汁(油揚、大根、人参)	牛乳200、けんちんうどん、キャンディーチーズ、バナナ
午前	17	18	19	20	21	22
昼食	牛乳100(未満児)、ウエハース	牛乳100(未満児)、やさいせんべい	牛乳100(未満児)、バナナ	牛乳100(未満児)、赤ちゃんせんべい	牛乳100(未満児)、マンナ	ビスケット
午後	御飯、厚揚げのミンチみそ、ほうれん草のナムル、そうめん汁	御飯、魚の香り焼き、コールスローサラダ、粉ふき芋、レバーしぐれ煮	御飯、豚肉と春雨の炒め物、緑黄色野菜のチーズ焼き、味噌汁(油揚、大根、ニラ)	誕生日メニュー	御飯、ポークチャップ、ひじきの煮付、マカロニサラダ、オレンジ	牛乳200、イタリアンスパゲティ、キャンディーチーズ、バナナ
午前	24	25	26	27	28	29
昼食	牛乳100、焼きポテト	牛乳100、フルーツゼリー	牛乳100、えびせんべい	牛乳100、米粉のココア蒸しケーキ	牛乳100、えびせんべい	せんべい
午後	24	25	26	27	28	29
昼食	牛乳100(未満児)、甘夏	牛乳100(未満児)、ソーダクラッカー	牛乳100(未満児)、ソフトせんべい	牛乳100(未満児)、ウエハース	牛乳100(未満児)、コーンフレーク	ビスケット
午後	御飯、カレー肉じゃが、ちくわの磯辺あげ、納豆和え	御飯、鯖の立田揚げ、ほうれん草サラダ、コンソメスープ、オレンジ	御飯、鶏肉の唐揚げ、ミートボール、ブロッコリー、マカロニサラダ	御飯、魚の若草焼き、ひじきと切干大根の当座煮、味噌汁(豆腐、玉ねぎ、ニラ)	御飯、ハンバーグ、トマト1つ、凍り豆腐とにんじんの煮物、キャベツのスープ	牛乳200、塩焼きそば、キャンディーチーズ、バナナ
午前	31	♀ <b>生活リズムを身につけるのは今がチャンス!</b> 5~6歳頃に完成すると言われている生活リズムは、身体や脳の成長の基盤ですが子どもの力だけではうまく作ることはできません。意識して環境を整えることは必須です <b>家族の助けが必要</b> です				
昼食	牛乳100(未満児)、ポーロ	<b>◆ ポイント1 早寝</b> 暗く静かな部屋で決まった時間に就寝 <b>成長ホルモンは夜たっぷり分泌</b>				
午後	御飯、鮭のパン粉焼き、トマト、ごぼうのごまよこし、具沢山スープ	<b>◆ ポイント2 早起き</b> カーテンを開けて朝日を浴びる 体内時計がリセットされ <b>脳</b> が目覚める				
午後	牛乳100、キャロットドーナツ	<b>◆ ポイント3 朝ごはん</b> おかずスープをプラスワン! たんぱく質を摂って体温UPで <b>内臓</b> が目覚める				

**簡単! おかずスープ**

残り野菜 お好みの  
 カップスープの素 チーズは  
**レンチン!** 後乗せでも  
 完成~♪