

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前		1 牛乳100(未満児)、マンナ	2 牛乳100(未満児)、りんご	3 牛乳100(未満児)、えびせんべい	4 牛乳100(未満児)、みかん	5 ウエハース	
昼食		御飯、すきやき風煮、にんじんマリネ、じゃが芋のりマヨ、バナナ	御飯、揚げ鯖のチャップミルソース、ふろふき大根、南瓜ポターージュ	恵方巻き、鰯丸干し、焼麩汁、みかん	御飯、煮魚、温野菜、ほうれん草サラダ、納豆和え	牛乳200、焼きそば、キャンディーチーズ、バナナ	
午後		牛乳100、肉まん	牛乳100、きらず揚げ(やさいせんべい)	牛乳100、糰甘酒きな粉もち	牛乳100、揚げあられ(ポーロ)	せんべい	
午前	7 牛乳100(未満児)、コーンフレーク	8 牛乳100(未満児)、ポーロ	9 牛乳100(未満児)、りんご	10 牛乳100(未満児)、caウエハース	11	12 ソーダクラッカー	
昼食	御飯、マカロニグラタン、白菜とじゃこのドレッシング和え、りんご、味噌汁	御飯、鯖のおろし煮、ポテトサラダ、味噌汁、みかん	御飯、和風ミートローフ、三色ごまあえ、具沢山スープ	御飯、魚の照焼き、筑前煮、白菜コーンクリームスープ	建国記念日		
午後	牛乳100、豆ドーナツ	牛乳100、薄焼きクッキー (ビスケット)	牛乳100、手作りミルクプリン	牛乳100、クラッカー	せんべい		
午前	14 牛乳100(未満児)、ビスケット	15 牛乳100(未満児)、赤ちゃんせんべい	16 牛乳100(未満児)、りんご	17 牛乳100(未満児)、ウエハース	18 牛乳100(未満児)、バナナ	19	
昼食	御飯、れんこんパーク、フロッコリー、じゃが芋とベーコンの煮物、味噌汁、チーズ(未満児なし)	御飯、魚のマヨネーズ焼き、レバーしぐれ煮、青菜なめたけ和え、みかん	御飯、厚揚げの酢豚風、包み揚げ、白菜漬	人参ピラフ、スパイシーチキン、キャベツのゆかり和え、沢煮椀、みかん	御飯、豚大根、わかさぎの香味揚げ、春雨スープ	研究会	
午後	牛乳100、和風やさい蒸しパン	牛乳100、ビスケット	牛乳100、焼き五平	牛乳100、えびせんべい	牛乳100、手作りラスク		
午前	21 牛乳100(未満児)、みかん	22 牛乳100(未満児)、コーンフレーク	23	24 牛乳100(未満児)、りんご	25 牛乳100(未満児)、マンナ	26 ソーダクラッカー	
昼食	御飯、鶏のピネガー煮、フロッリーのチーズ焼、味噌汁、りんご	お誕生日メニュー		天皇誕生日		牛乳200、きつねうどん、キャンディーチーズ、バナナ	
午後	牛乳100、型抜きビスケット (ベビー型抜き)	牛乳100、いちごムース		牛乳100、米粉のクランチクッキー	牛乳100、お魚スナック (米せんべい)	海苔巻きあられ	
午前	28 牛乳100(未満児)、赤ちゃんせんべい						
昼食	御飯、豚カツ、温野菜、ひじきの煮付、れんこん汁						
午後	牛乳100、Caせんべい						

子どもの発育とホルモン

人はホルモンが分泌されることで身体が成長したり、心が安定したり睡眠や代謝を調整してくれています。

- ★ **セロトニン** やる気ホルモン
 - ★ **成長ホルモン** 骨・筋肉・大脳や神経を育てるホルモン
- 日中のセロトニンが材料になってメラトニンが作られる
- 睡眠ホルモン
- 寝てから2時間後位から出始めるので、20時~21時頃に寝ることがおす

