

ひ	ようび	ちゅうしょく	3じのおやつ	きいろ ねつや ちからになるもの	あかいろ ちやにくになるもの	みどりいろ からだのちようしを とどのえるもの	家庭での ポイント
1・15・29	きん	とりときのこのうどん なっとうボール みかん 	のむヨーグルト クラッカー	うどん こめ クラッカー	とりにく なっとう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	ほうれんそう しめじ、にんじん えのきたけ、まいたけ ねぎ、みかん	米類
2・16・30	ど	ぶたどん やさいスープ ヨーグルト	おかし	こめ おかし	ぶたにく ヨーグルト	にんじん、たまねぎ キャベツ	きのこ類
18	げつ	ごはん 白身魚とだいこんの煮物 ブロッコリーのおかかあえ なめこのみそしる バナナ	じゃがいもステック ぎゅうにゅう	こめ ポテト	カレー ぎゅうにゅう	だいこん ブロッコリー にんじん、なめこ ねぎ バナナ	肉類
5・19	か	ルーローハン もやしナムル わかめスープ バナナ	にんじんケーキ ぎゅうにゅう	こめ ホットケーキミックス	ぶたにく バター ぎゅうにゅう ごま	もやし、にんじん きゅうり、たまねぎ わかめ、バナナ	魚類
6・20	すい	パン とりのマーマレードやき ココロサラダ ミルクスープ ヨーグルト	わかめおにぎり	パン こめ	とりにく チーズ ヨーグルト	マーマレード きゅうり にんじん、たまねぎ コーン	乳製品類
7・21	もく	こんさいカレーライス アスパラとにんじんのソテー はくさいとえのきのスープ オレンジ 	げんしパイ ぎゅうにゅう	こめ げんしパイ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん れんこん、ごぼう アスパラ、キャベツ コーン、えのきたけ はくさい、オレンジ	海藻類
8・22	きん	ごはん なっとうかきあげ煮 きゅうりのゆかりあえ ほうれんそうのみそしる ゼリー 	さつまいも	こめ クラッカー	なっとう ぶたにく のむヨーグルト	きゅうり、ねぎ ほうれんそう、しめじ えのき、たまねぎ さつまいも	果物類
9・23	ど	ぎゅうどん やさいスープ ヨーグルト	おかし	こめ おかし	ぎゅうにく ヨーグルト	たまねぎ、キャベツ にんじん	淡色野菜
11・25	げつ	ごはん ハンバーグ  ひじきのにも かぼちゃとなすのすましじる みかん	ごまクッキー ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ	ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう バター ごま	かぼちゃ、にんじん たまねぎ、なす ひじき、いんげん みかん	魚類
12・26	か	みそぶたどん こまつなのいそあえ アスパラスープ バナナ	ココアむしパン ぎゅうにゅう	こめ ホットケーキミックス	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ、にら もやし、こまつな しめじ、のり アスパラ、にんじん ねぎ、バナナ	海藻類
13・27	すい	ごはん さけのさいきょうやき こんさいのにも ほうれんそうのすましじる バナナ	スティックパン ぎゅうにゅう	こめ パン	さけ とりにく ぎゅうにゅう	れんこん、にんじん だいこん ほうれんそう もやし、バナナ	肉類
14	もく	ごはん とりのこみやき もやしとわかめのしおごまあえ きりぼしだいこんのみそしる オレンジ	しおせんべい ぎゅうにゅう	こめ せんべい	とりにく ぎゅうにゅう	もやし、わかめ、ねぎ だいこん、オレンジ	緑黄色野菜
28	もく	ロコモコどん ブロッコリーサラダ きのこスープ バナナ	りんごケーキ	こめ ホットケーキミックス	ぶたにく ぎゅうにく バター ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ にんじん、ブロッコリー バナナ、りんご	魚類
		昼食・おやつ1食あたり (1か月の平均給与目標量)	エネルギー たんぱく質 脂質	488 kcal 19.5 g 15.7 g	鉄 カルシウム 食塩	2.1 g 191 mg 1.7 g	

朝食や夕食で左記の食材を取り入れるとより栄養のバランスがよくなります

- 材料の都合などにより献立を変更する場合があります。
- 28日(木)は誕生会メニューです。
- 乳児は午前おやつに牛乳を提供しています。

寒さが感じられる日が続く、冬がすぐそばまで来ているようです。この時期は旬の食材が豊富に出回ります。旬の食材を使った食事で、これからの寒さに備えていきましょう。風邪などの予防に、生活習慣を整え、こまめな手洗いうがいも忘れずにしましょう。

食べる時間を決めて「生活リズム」を整えよう

「早寝・早起き」と言われても、すぐに改善するのは難しいもの。そこで、まずは食事の時間を一定にしてみましょう。毎日、食事の時間を一定にすると、自然に就寝時間も一定になっていきます。生涯にわたる、子どもの健やかな成長を支える「生活リズム」。焦らず整えていきましょう。



朝は時短で簡単メニュー

朝ごはんは、一日のエネルギーの源。毎朝、バランスの整った朝食は難しくても、いつものメニューにプラス一品するだけで、とれる栄養価がグンとアップします！

パン + **卵** + **牛乳**
目玉焼きと牛乳
卵と牛乳をプラスするだけで、体を作るタンパク質と、体を調整するカルシウムが加わります。

味噌汁 + **わかめ**
味噌汁に鉄分豊富なアサリやシジミを加えることで、不足しがちな鉄を補えます(アサリは水煮缶でもOK)。油揚げや冷凍ほうれん草でも。(アサリは水煮缶でもOK)

