



平成27年度



給食献立表



12月

下矢作保育園

曜 日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
献立		さんまの佃煮 シーフードサラダ 大根汁 みかん	豚肉のみそ炒め 中華風サラダ きのこスープ オレンジ	がんもの含め煮 大豆サラダ 吉野汁 キウイフルーツ	カレー スパゲティーサラダ 卵スープ ミニトマト	焼きそば 青菜のごま和え バナナ ぎゅうにゅう
		ごはん くるみゆべし ぎゅうにゅう	ごはん バナナケーキ ぎゅうにゅう	ごはん ヤーコン焼きもち ぎゅうにゅう	ごはん ピザトースト ぎゅうにゅう	
		おやつ				
 	7	8	9	10	11	12
	赤魚の煮付け 千草和え なめこ汁 バナナ	いが蒸し 若布の煮物 味噌煮込みうどん ミニトマト	ゆで卵ミートソースかけ 青菜のソテー もやしのみそ汁 りんご	レバーのケチャップ煮 カリフラワーサラダ けんちん汁 みかん	お誕生会 チキンライス エビフライ フロッキーのごま和え 春雨スープ ミニトマト	手作り弁当の日
	ごまごはん 白玉団子黒蜜かけ ぎゅうにゅう	ごはん ヨーグルトゼリー せんべい	ごはん フライドポテト ぎゅうにゅう	ごはん フルーツサンド ぎゅうにゅう	チキンライス ケーキ ぎゅうにゅう	
	14	15	16	17	18	19
	親子煮 きゅういもみ すまし汁 りんご	魚の照り焼き 生揚げの煮物 しめたま汁 バナナ	卵グラタン 若布サラダ キャベツのスープ みかん	チーズバーグ かぼちゃサラダ 豆麴の味噌汁 ミニトマト	パイとハムのステーキ ひじきサラダ カレー汁 キウイフルーツ	クリスマス会
	ごはん うずまきクッキー ぎゅうにゅう	ひじきご飯 しょうゆ団子 ぎゅうにゅう	ごはん りんごケーキ ぎゅうにゅう	ごはん フルーツヨーグルト ビスケット	ごはん 杏仁豆腐 せんべい	
	21	22	23	24	25	26
	炒り鶏 白和え せんべい汁 キウイフルーツ	はんぺんのチーズ焼き 南瓜のいとし煮 かぶの味噌汁 オレンジ	天皇誕生日 	イカ炒め さつま芋サラダ すいとん汁 ミニトマト	ポテトオムレツ もやしの炒め物 豆腐の味噌汁 りんご	スパゲティナポリタン ツナサラダ 若布コーンスープ バナナ
	ごはん 干し芋 ぎゅうにゅう	ごはん ズチパン ぎゅうにゅう		ごはん 南瓜のスコーン ぎゅうにゅう	ごはん シアチーズ せんべい	
	28					
	エビ天 大根なます 青菜のお浸し 年越しうどん みかん ごはん 野菜ジュース せんべい	今月の予定 11日(金) お誕生会 12日(土) 手作り弁当の日				



冬至にすること

朝食と
生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。

