

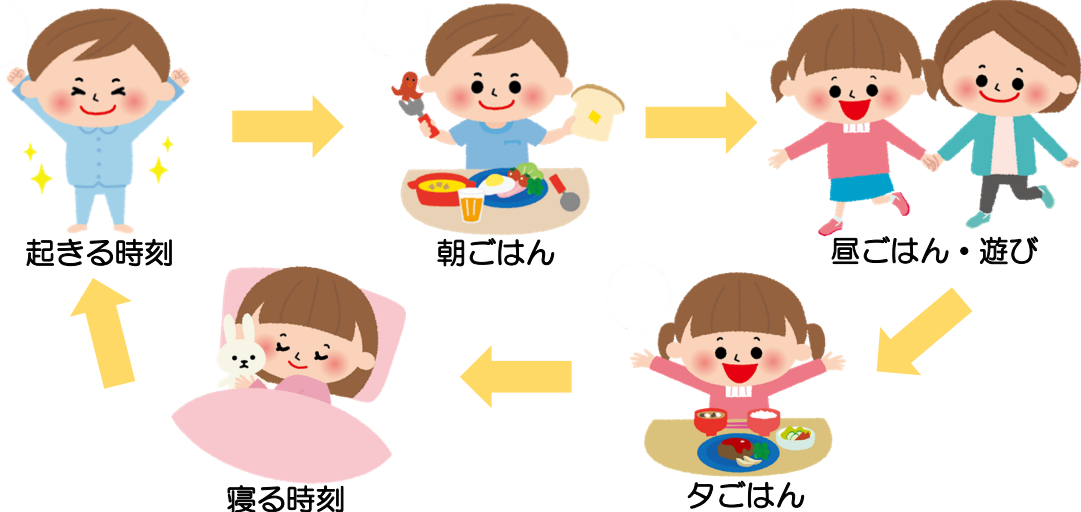
日/曜日	昼食	未満児	乳児	主な材料名	おやつ	熱量
1 水	すまし汁, スコッチエッグ, えのき入り和えもの, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	卵とじ, ミルク	わかめ, 大根, 人参, 鶏卵, 豚肉, たまねぎ, おから, えのきたけ, チンゲンサイ, もやし	牛乳, 菓子	458
2 木	洋風かき玉汁, ブロッコリーサラダ, ウィンナー, 果物	御飯, 菓子	洋風かき玉汁, ゆでブロッコリー	鶏卵, 鶏肉, パスタ, たまねぎ, じゃがいも, 人参, ほうれんそう, ブロッコリー, カニかまぼこ, もやし	麦茶, 菓子パン	311
7 火	あさり汁, スタミナ納豆, ちくわの磯辺揚げ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	あさり汁, 納豆のチーズ和え, ミルク	あさり, わかめ, 油揚げ, ねぎ, 納豆, 人参, みずな, 鶏肉, チーズ, 竹輪	バナナ	309
8 水	味噌汁, 豆腐団子のケチャップ煮, スパゲティサラダ, 果物	御飯, ヨーグルト, トリック	豆腐団子のケチャップ煮, スパゲティサラダ, ミルク	大根, 人参, わかめ, 豆腐, 鶏肉, パスタ, きゅうり, ハム, ミニトマト, キャベツ	牛乳, マカロニきな粉	589
9 木	にんじんポタージュ, チキンカツ, マカロニサラダ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	にんじん汁, ミルク	人参, じゃがいも, たまねぎ, 牛乳, 鶏肉, ブロッコリー, トマト, パスタ, ツナ, コーン	ヨーグルト	542
10 金	さつま汁, 白身魚のムニエル, 野菜のごま和え, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	さつま汁, 白身魚のムニエル, ミルク	豚肉, さつまいも, 白菜, たまねぎ, 人参, 鱈, ほうれんそう, もやし	牛乳, 菓子	452
11 土	味噌汁, 豆腐とひじきの煮物, 卵サラダ, 果物	御飯, 牛乳, 菓子	豆腐とひじきの煮物, ふわふわ卵, ミルク	キャベツ, たまねぎ, 人参, 豆腐, 大豆, さつま揚げ, 油揚げ, みずな, 鶏卵, チーズ	菓子, ジュース	332
13 月	すまし汁, 肉と野菜の味噌炒め, しゅうまい, 果物	御飯, 牛乳, 菓子	味噌煮込みうどん, はんぺんの汁, ミルク	わかめ, はんぺん, 人参, 豚肉, キャベツ, もやし, たまねぎ, ピーマン, しゅうまい	麦茶, 菓子	320
14 火	ビーフシチュー, ふわふわ卵, シーフードサラダ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	鶏肉と野菜のミルク煮, ふわふわ卵, ミルク	牛肉, たまねぎ, じゃがいも, 人参, マッシュルーム, 牛乳, 鶏卵, わかめ, もやし, 薄力粉	牛乳, ホットケーキ	527
15 水	グリーンスープ, ひじき入り炒り豆腐, 千切りキャベツとミニトマト, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	グリーンスープ, ひじき入り炒り豆腐, ミルク	ブロッコリー, じゃがいも, うずら卵, 牛乳, 鶏肉, 豆腐, キャベツ, ミニトマト	牛乳, 菓子	480
16 木	味噌汁, 凍み豆腐のワンタ煮, 野菜の変わり漬け, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	鶏ササミと豆腐の軟か煮, ミルク	豆腐, わかめ, 高野豆腐, 鶏肉, 人参, たまねぎ, じゃがいも, キャベツ, きゅうり	牛乳, 菓子パン	485
17 金	かき玉汁, はんぺんのチーズ揚げ, ミックス納豆, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	ふわふわ卵, 納豆和え, ミルク	鶏卵, ねぎ, 人参, はんぺん, チーズ, 納豆, しらす干し, ほうれんそう, 豆腐, ハム	麦茶, 菓子	435
18 土	けんちんうどん, にんじんしりしり, 肉だんご, 果物	御飯, 牛乳, 菓子	味噌煮込みうどん, ミルク	うどん, 鶏肉, 豆腐, 大根, 人参, ごぼう, こんにゃく, ねぎ, ツナ, 肉だんご	麦茶, 菓子	513
20 月	味噌汁, コロッケ, ワカとツナのごま和え, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	野菜の卵とじ, 豆腐の崩し煮, ミルク	豆腐, なめこ, 人参, コロッケ, キャベツ, ミニトマト, わかめ, ツナ, もやし	牛乳, 菓子	393
21 火	きのこカレー, スクラブレッグ, 人参グラッセ, ブロッコリーのおひたし, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	レバーのそぼろ煮, 人参グラッセ, ミルク	鶏肉, しめじ, たまねぎ, 人参, 牛乳, マッシュルーム, じゃがいも, 鶏卵, ブロッコリー	牛乳, フライドポテト	516
22 水	味噌汁, 鮭の磯辺揚げ, かぼちゃサラダ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	鮭の卵とじ, 野菜の軟煮, ミルク	かぶ, 人参, 鮭, ブロッコリー, トマト, かぼちゃ, きゅうり, ハム, 鶏卵	牛乳, 菓子	460
23 木	にゅうめん, 切り干し大根の炒め煮, かぼちゃの甘煮, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	煮込みそうめん, 軟らかかぼちゃ, ミルク	麺, 鶏肉, ねぎ, こまつな, 人参, しいたけ, 大根, さつま揚げ, こんにゃく, 高野豆腐, かぼちゃ	麦茶, 菓子パン	569
24 金	味噌汁, エビフライ, ひじきのサラダ, 果物	御飯, ヨーグルト, トリック	野菜の卵とじ, ミルク	にら, たまねぎ, 人参, 油揚げ, えびフライ, トマト, キャベツ, ひじき, ツナ, ほうれんそう, バナナ	フルーツヨーグルト	336
25 土	豚汁, 和風サラダ, チーズ, 果物	御飯, 牛乳, 菓子	肉と野菜の軟煮, ミルク	豚肉, じゃがいも, しめじ, 人参, こんにゃく, 豆腐, キャベツ, わかめ, カニかまぼこ, もやし	菓子	343
27 月	肉団子スープ, スクラブルエッグ, おひたし, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	肉ダンゴ煮, 卵サラダ, ミルク	鶏肉, 人参, たまねぎ, はるさめ, ほうれんそう, 鶏卵, パセリ, 白菜, もやし	麦茶, 菓子	411
28 火	シーフードカレー, 野菜とちくわのゴマ和え, チーズ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	肉と野菜の軟煮, ミルク	イカ, むきえび, 人参, たまねぎ, じゃがいも, ホタテ, コーン, うずら卵, ほうれんそう, もやし, 竹輪	ふかし芋	279
29 水	せん切りスープ, ポークチャップ, 白菜とコーンのごまサラダ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	タラの軟らか煮, ミルク	たまねぎ, キャベツ, 人参, 豚肉, たまねぎ, しめじ, ピーマン, 白菜, コーン	牛乳, 菓子	465
30 木	ポタージュ, すき昆布の炒め煮, 卵サラダ, ウィンナー, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	ポタージュ, 卵サラダ, ミルク	かぼちゃ, 鶏肉, 牛乳, たまねぎ, 昆布, 人参, さつま揚げ, こんにゃく, 油揚げ, 鶏卵	ヨーグルト	498
31 金	中華風卵コンスープ, 酢鶏, 野菜のザーサイ和え, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	肉と野菜の軟煮, ミルク	コーン, 鶏卵, 鶏肉, たまねぎ, 人参, たけのこ, ピーマン, ザーサイ, キャベツ, きゅうり	牛乳, ロールケーキ	403

## 健康な体は「5つの定点」から！

### 1日の生活リズムのポイント「5つの定点」

子どもにとって大事なリズムです

幼児期から学齢期半ばにリズムを作りましょう。不安定のまま思春期に移行すると、昼と夜が逆転したり、食欲が正常にわかなくなったり、感情コントロールが不安定になったりしてしまふことがあります。



ポイントは「時間」「場所」「人」が定まること  
家族といっしょに食べるから楽しい！  
自分の場所があるから安心。お母さんやお父さんがいっしょに寝てくれるから落ち着く！



## 朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは、今日元気に活動するためのエネルギー源になります。

朝は忙しくてつくる時間がない、朝ごはんを食べる習慣をつくれないう人も…。パンひと切れ、チーズひと切れ、バナナ1本から始めましょう。

## おやつは1日1回！

おやつは1日に1回だと生活のリズムがととのいます。夕食の前、寝る前、ダラダラ食い…していませんか？

1日に2回以上、おやつを食べていると…

- ・おなかがすかず食事が食べられない。
- ・好きなものばかりを食べているので、野菜などいろいろなものが食べられない。
- ・肥満になりやすい。

## 早寝をしましょう

人間の生体リズムは朝日をあびることでリセットされます。

まずは早寝にチャレンジ！

早く寝れば…自然に早起きができます。

早起きをすれば…

朝ごはんを食べる時間が持てます。

朝ごはんを食べれば昼間元気に活動できます。

昼間の活動時間が増えるので夜も質の良い睡眠を得られます。