

# 4月の献立

月	火	水	木	金	土
			1日 揚げ鱈の中華あんかけ かき玉汁 ご飯果物	2日 焼き肉 丼 わかめスープ ご飯果物	3日 ポパイとオリーブの Pasta 果物
			黄粉団子 ミルク	とうきび蒸しパン ミルク	カルシュウムおにぎり お茶
5日 魚の煮付 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 ご飯果物	6日 入園式 紅白まんじゅう	7日 具たくさんオムレツ レタストマト 味噌汁 ご飯果物	8日 鶏肉の香り揚げ ベジタブルサラダ きのこスープ ご飯果物	9日 カレーライス キャベツのゆかり和え 果物	10日 ツナ入り卵丼 キャベツとベーコンスープ
カステラ ミルク		かりんとう ミルク	スコーン ヨーグルト	チーズケーキ ミルク	クッキー バナナ
12日 筑前煮 かき揚げ 果物 ご飯	13日 魚のムニエル 大根の酢の物 わかめスープ ご飯果物	14日 麻婆春雨 小松菜のお浸し ご飯果物	15日 竹輪の蒲焼き ポテトサラダ 味噌汁 ご飯果物	16日 子育て団子汁 味付けのり ご飯果物	17日 ちゃんぽん
シナモントースト ミルク	ロールケーキ ヨーグルト	冷やしミルクしるこ お茶	胡麻入り豆腐ドーナツ ヨーグルト	スイートポテト ミルク	トースト 牛乳
19日 さばの味噌煮 かぼちゃの煮物 にらスープ ご飯果物	20日 メンチカツ 春雨の酢の物 味噌汁 ご飯果物	21日 さばのバター焼き 菜の花の豆乳ソース ミネストローネ ご飯果物	22日 パーティーの日 お子様ランチ ミートボール ポテトサラダ ポッキー 竹の子ご飯	23日 ポトフ 炊き込みご飯 果物	24日 あんかけ焼きそば
黄粉揚げパン ミルク	ランチクラッカー ヨーグルト	お好み焼き お茶	フルーツゼリー ヨーグルト	焼き芋 ミルク	ラスク 牛乳
26日 味噌カツ ひじきの炒め物 味噌汁 ご飯果物	27日 春野菜のかき揚げ 煮豆 なめこ汁 ご飯	28日 マカロニグラタン 味噌汁 ご飯果物	29日 昭和の日	30日 揚げだし豆腐 わかめと春雨の和え物 ご飯果物	
マドレーヌ ミルク	フレンチトースト ミルク	たこ焼き お茶		手づくりパン ミルク	



## 朝ごはん食べたかな？

仕事を持ちながらの子育ては大変ですね。朝起きてから出かけるまで、そして夕方は家に帰ってから寝るまで、家事、食事づくり、洗濯などともろもろの家事雑事があります。限られた時間の中で合理的にこなそうと思っても、毎日繰り返される「生活」を、ゆとりを持ってこなすことは難しいことです。

しかし、「食べる」ことは「生きること」の原点といえる大切な役割があります。子どもが育っていく中で、乳児の食生活は一番大切にしたいことなのです。まず規則正しい生活習慣を身につけさせる中で、三度の食事はもとより、まず朝ご飯をしっかり食べさせる工夫をいたしましょう。一日を元気に過ごすため、大切な体作りのスタートです。

朝食を食べると？



排便がうながされる 脳のエネルギーが満ちる 体温上昇



朝食をおいしく食べるには？

よふかしをしない

夕食の時間を決める

時間に余裕をもって起きる

