



### 早寝のためにできること

- まずは早起きから遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く寝るので、布団に入りやすくなりますよ。
- 朝の光でスタート！カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。
- 日中にしっかりあそび体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の寝るを誘います。
- 午後は15時半までに家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。
- お風呂はぬるめに熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お風呂はぬるめにするのがポイントです。
- 入眠前の習慣づけを毎晩、寝る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

### 朝ご飯

朝ご飯には...

- 体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- 腸も活発にしてくれる
- 体温を上げて体を目覚めさせる
- 生活のリズムをつくるなどの役割があります。

朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。

ご飯のよいところ

- 腹持ちがいい
- あごを強くする
- 塩分がない

パンのよいところ

- 買ってすぐ食べられる
- カルシウムがとれる
- 種類がたくさんある

ご飯食

ご飯・おにぎり、卵・野菜・魚料理、汁物

パン食

パン、卵・野菜料理、スープ、牛乳、果物

		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
朝おやつ			1	牛乳・丸ぼうろ	2	牛乳・ハーベスト	3	フルーチェ	4	牛乳・ぼたぼた焼き	5		
昼食				シチュー カレーマヨ和え		魚の南蛮漬け 卵スープ		ニラ麻婆豆腐 胡瓜もみ		ししゃものフライ 中華サラダ 野菜スープ		ジャージャー麺 果物	
昼おやつ				牛乳・黒糖むしパン		牛乳・チーズとじゃこの春巻き		牛乳・揚げパン		ヨーグルト・ビスケット		ドーナツ	
朝おやつ	7	牛乳・オレンジ	8	ベジたべる	9	牛乳・ふかし芋	10	牛乳・ゼリー	11	チーズ	12		
昼食		スタミ納豆丼 ツナサラダ わかめスープ		パン スープ 果物・牛乳		ギョロック ナムル		魚の甘酢あんかけ 野菜のかきあげ		鶏肉の照りマヨ焼き 南瓜の昆布煮 酢のもの		うんどうかい 	
昼おやつ		牛乳・ごまちゃんすこう		ぜんざい		牛乳・りんごのケーキ		牛乳・切干混ぜご飯		オレンジゼリー・お菓子			
朝おやつ	14		15	牛乳・ぶどう	16	牛乳・卵ボーロ	17	牛乳・せんべい	18	牛乳・ウエハース	19		
昼食				インディアンチキン みそマヨサラダ		精進料理 磯和え みそ汁		魚の蒲焼き ナポリタン ジュリアンスープ		タイピーエン ひじき煮		焼きそば 果物	
昼おやつ				牛乳・クッキー		ヨーグルト・ワッフル		牛乳・南瓜団子		牛乳・カミカミラスク		動物ビスケット	
朝おやつ	21	牛乳・ビスコ	22	牛乳・オレンジ	23		24	カステラ	25	チーズ	26		
昼食				魚のムニエル フレンチサラダ 粉ふき芋		<b>バス旅行</b> 			のっぺ汁 菜種和え		豚キムチ丼 中華スープ		親子丼 みそ汁 果物
昼おやつ		牛乳・ケーキ		牛乳・チーズボール				牛乳・お芋とわかめのおにぎり		牛乳・米粉のパウンドケーキ		スティックパン	
朝おやつ	28	牛乳・バナナ	29	ヨーグルト	30	牛乳・バームクーヘン	31	牛乳・クラッカー	<p style="text-align: center; color: red;">★今月の目標★</p> <p style="text-align: center;">秋の果物や野菜など、季節の季節の食材に興味、関心を持つ。</p>				
昼食		牛肉の柳川風 酢みそ和え		魚のもみじ焼 ごま和え		豆腐の松風焼 南瓜のサラダ みそ汁		筑前煮 胡瓜の酢のもの					
昼おやつ		牛乳・おからスティック		牛乳・コーンフレーク		カスタードクリーム和え		牛乳・じゃこラスク					

※都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。※誕生会のご飯は必要ありません。お箸だけ持たせて下さい。※土曜日はお箸を持たせてください。