




12月の献立表

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
<p>自律神経と排便の関係 排便は毎日の食事とともに密接に関連していて身体の状態を知る大切なサインです。乳幼児の場合、便が軟らかくても排便がまだ上手ではない為に便秘になることもあります。乳幼児期の便秘は直接的な原因として、いきめない・便意を感じにくい・直腸が伸びてしまっているなどがあります。何らかの原因で便意を我慢したことがきっかけで起こるとも言われています。排便はリラックスすることがとても大切です。腸の自律神経を整える為に、早寝早起き、十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事を決まった時間にとるなど生活リズムを整えることが大切です。</p>				<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・魚の塩焼き ・切干大根の煮物 ・味噌汁 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・焼きうどん ・わかめスープ
				3時 牛乳・きな粉もち	3時 牛乳・自然菓子
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚肉と白菜のすき焼き風 ・ほうれん草のごま和え ・味噌汁 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・魚の梅しそ焼き ・ひじきの炒め物 ・のっぺい汁 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉とかぶのトロみ煮 ・もやしとじゃこの炒め物 ・味噌汁 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏団子の塩鍋風 ・里芋の和風サラダ ・フルーツ(バナナ) 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・魚の味噌煮 ・野菜の納豆和え ・すまし汁 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ビビンバ丼 ・味噌汁
3時 お茶・大根もち	3時 牛乳・黒ごまスティック	3時 牛乳・コーンポテトパイ	3時 お茶・焼きおにぎり	3時 牛乳・メープルさつま芋	3時 牛乳・自然菓子
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ・もずく丼 ・野菜かき揚げ ・味噌汁 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・魚の磯辺フライ ・車麩と大根の煮物 ・味噌汁 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あんかけ焼きそば ・わかめおにぎり ・フルーツ(りんご) 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鉄分ハンバーグ ・白菜のツナサラダ ・味噌汁 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・魚の塩焼き ・切干大根の煮物 ・味噌汁 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ・焼きうどん ・わかめスープ
3時 牛乳・甘酒まんじゅう	3時 お茶・そぼろおにぎり	3時 牛乳・にんじんパンケーキ	3時 牛乳・黒糖蒸しパン	3時 牛乳・きな粉もち	3時 牛乳・自然菓子
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚肉と白菜のすき焼き風 ・ほうれん草のごま和え ・味噌汁 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・魚の梅しそ焼き ・ひじきの炒め物 ・のっぺい汁 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉とかぶのトロみ煮 ・もやしとじゃこの炒め物 ・味噌汁 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コーンライス ・ビーフシチュー ・ポテトサラダ ・フルーツ(苺) 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・魚の味噌煮 ・野菜の納豆和え ・すまし汁 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ビビンバ丼 ・味噌汁
3時 お茶・大根もち	3時 牛乳・黒ごまスティック	3時 牛乳・コーンポテトパイ	3時 牛乳・クリスマスケーキ	3時 牛乳・かぼちゃのきな粉和え	3時 牛乳・自然菓子
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ・もずく丼 ・野菜かき揚げ ・味噌汁 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・魚の磯辺フライ ・車麩と大根の煮物 ・味噌汁 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あんかけ焼きそば ・わかめおにぎり ・フルーツ(りんご) 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鉄分ハンバーグ ・白菜のツナサラダ ・味噌汁 	<p>冬至 (12月22日) 1年でいちばん昼が短く、夜が長い日です。冬至の日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。22日のおやつは、子どもたちが大好きなかぼちゃのきな粉和えを予定しています。</p> 	
3時 牛乳・甘酒まんじゅう	3時 お茶・そぼろおにぎり	3時 牛乳・にんじんパンケーキ	3時 牛乳・黒糖蒸しパン		

※食材の仕入れの関係でメニューが変更することがあります。

※朝のおやつは、牛乳とフルーツ(または自然菓子)です。