



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ても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事です。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>								1	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・魚と大根の煮物 ・味噌汁 	2	<ul style="list-style-type: none"> ・煮込みうどん ・さつまいもの鳴門煮 	
								3時	お茶・きな粉軟飯	3時	お茶・自然菓子	
4	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・豚肉と白菜の煮物 ・味噌汁 	5	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・魚とひじきの煮物 ・すまし汁 	6	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・鶏肉と野菜の煮物 ・味噌汁 	7	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・鶏団子と里芋の煮物 ・味噌汁 	8	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・魚と野菜の味噌煮 ・すまし汁 	9	<ul style="list-style-type: none"> ・納豆そぼろ丼 ・味噌汁 	
3時	お茶・大根もち	3時	お茶・米粉パンケーキ	3時	お茶・じゃが芋としらすのお焼き	3時	お茶・しらす入り軟飯	3時	お茶・さつまいもの豆乳煮	3時	お茶・自然菓子	
11	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじき丼 ・味噌汁 ・フルーツ(バナナ) 	12	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・魚と大根の煮物 ・味噌汁 	13	<ul style="list-style-type: none"> ・あんかけうどん ・わかめ軟飯 ・フルーツ(すりおろしりんご) 	14	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・レバーと白菜の煮物 ・味噌汁 	15	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・魚と大根の煮物 ・味噌汁 	16	<ul style="list-style-type: none"> ・煮込みうどん ・さつまいもの鳴門煮 	
3時	お茶・甘酒蒸しパン	3時	お茶・そぼろ軟飯	3時	お茶・にんじんパンケーキ	3時	お茶・豆乳蒸しパン	3時	お茶・きな粉軟飯	3時	お茶・自然菓子	
18	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・豚肉と白菜の煮物 ・味噌汁 	19	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・魚とひじきの煮物 ・すまし汁 	20	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・鶏肉と野菜の煮物 ・味噌汁 	21	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜入り軟飯 ・牛肉と野菜のシチュー風 ・マッシュポテト 	22	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・魚と野菜の味噌煮 ・すまし汁 	23	<ul style="list-style-type: none"> ・納豆そぼろ丼 ・味噌汁 	
3時	お茶・大根もち	3時	お茶・米粉パンケーキ	3時	お茶・じゃが芋としらすのお焼き	3時	お茶・クリスマス蒸しパン	3時	お茶・かぼちゃのきな粉和え	3時	お茶・自然菓子	
25	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじき丼 ・味噌汁 ・フルーツ(バナナ) 	26	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・魚と大根の煮物 ・味噌汁 	27	<ul style="list-style-type: none"> ・あんかけうどん ・わかめ軟飯 ・フルーツ(すりおろしりんご) 	28	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・レバーと白菜の煮物 ・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	お茶・甘酒蒸しパン	3時	お茶・そぼろ軟飯	3時	お茶・にんじんパンケーキ	3時	お茶・豆乳蒸しパン					

※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、お茶とフルーツ(または自然菓子)です。

がじゅまる保育園