



年明けの生活リズム



年末年始、いつもと違う生活リズムになってしまったご家庭も少なくないと思います。少しずつ以前の生活リズムを取り戻していきましょう。  
 まずは、早く起きて日の光を浴び、温かい朝食で体を目覚めさせましょう。子どもたちは園でしっかり体を動かしますので、夜は早く寝て疲れを取り除いてください。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	賞の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
4	土	きつねうどん 切干大根の酢の物	牛乳 あんサンド	うどん 砂糖 ごまごま油 パン	油揚げ わかめ いりこ 牛乳 チーズ あんこ	干し椎茸 人参 玉葱 切干しだいこん きゅうり	お茶 チーズ	462	17.6	11.4
6	月	ご飯 ポークビーンズ キャベツのサラダ 果物	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	米 麦 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 油 クラッカー	大豆 豚肉 ベーコン ツナ缶 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 キャベツ きゅうり ネーブル レーズン	お茶 クラッカー	562	19.1	14
7	火	赤飯 松風焼き 紅白なます 七草汁 果物	お茶 ポテトチップ	もち米 米 ごま でんぷん 砂糖 じゃがいも 油 かりんとう	あずき 鶏肉 豆腐 みそ あおのり しらす 干し いりこ	ねぎ 大根 人参 はくさい ほうれんそう だいこん せり しいたけ ネーブル	お茶 かりんとう	544	23	17.5
8	水	ご飯 カレー 温野菜サラダ 果物	お茶 コーンパンケーキ	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 コーン缶 せんべい	牛肉 牛乳 卵	玉葱 人参 グリンピース 蜜柑 にんにく カリフラワー ブロッコリー	お茶 せんべい	578	16.5	16.3
9	木	ご飯 魚のタルタル焼き ブロッコリーのソテー かぼちゃのポタージュ	牛乳 りんごケーキ	米 麦 マヨネーズ 油 コーン缶 バター 砂糖 ポロ 小麦粉	ホキ 卵 スキムミルク 牛乳	玉葱 パセリ ブロッコリー かぼちゃりんご	お茶 ポ一口	610	24.5	21.2
10	金	ご飯 水炊き れんこんきんぴら 果物	牛乳 ピザトースト	米 麦 春雨 油 砂糖 ごま パンビスケット	鶏肉 豆腐 牛乳 ベーコン チーズ	はくさい 人参 えのき しめじ ねぎ かぼす れんこん 蜜柑 玉葱 ビーマン	お茶 ビスケット	603	23.2	20.2
11	土	野菜ラーメン 煮豆	牛乳 クラッカー 果物	中華めん ごま油 砂糖 クラッカー	豚肉 みそ 牛乳 うずら豆 チーズ	人参 キャベツ もやし 玉葱 バナナ	お茶 チーズ	436	16.2	8.6
14	火	ご飯 豆腐とツナの小判焼き 酢みそ和え わかめスープ	牛乳 大学芋	米 麦 油 パン粉 砂糖 ふ ごまごま油 さつまいも せんべい	豆腐 ツナ缶 スキムミルク 卵 竹輪 みそ わかめ かつお節 牛乳	玉葱 だいこん キャベツ 人参	お茶 せんべい	527	21.5	14
15	水	ご飯 金時豆のシチュー 白菜とりんごのサラダ 果物	牛乳 マドレーヌ	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 バター	牛肉 いんげんまめ 生クリーム 牛乳 卵 ヨーグルト	玉葱 人参 にんにく トマト缶 はくさい トウモロコシりんご 蜜柑	お茶 ヨーグルト	624	18.3	20.6
16	木	ご飯 魚のパン粉焼き ポテトサラダ 豆乳汁	牛乳 スコーン	米 麦 小麦粉 マヨネーズ じゃがいも コーン缶 油 小麦粉 黒砂糖 かりんとう	ホキ 鶏肉 みそ 豆乳 牛乳	パセリ きゅうり 人参 玉葱 しめじ ねぎ	お茶 かりんとう	650	24	20.8
17	金	ご飯 がめ煮 白菜のごま和え みそ汁	牛乳 ラスク	米 麦 さといも 砂糖 ごま パン バター ポロ	鶏肉 豆腐 竹輪 厚揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳	れんこん ごぼう 人参 グリンピース はくさい 玉葱	お茶 ポ一口	598	28.4	16.1
18	土	スパゲティナポリタン じゃがいものスープ	牛乳 ビスケット 果物	スパゲティ コーン缶 油 じゃがいも ビスケット せんべい	牛肉 ハム チーズ ベーコン 牛乳	玉葱 グリンピース パセリ バナナ	お茶 せんべい	471	19.0	15.7
20	月	ご飯 冬野菜のカレー コールスロー 果物	お茶 フルーツヨーグルト	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バター マヨネーズ クラッカー	牛乳 牛肉 ヨーグルト	玉葱 人参 にんにく ネーブル ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり バナナ もも缶 蜜柑缶	お茶 クラッカー	506	14.2	14.5
21	火	ご飯 高野豆腐のそぼろあんかけ 大根と豆苗の和え物 みそ汁	牛乳 卵サンド	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 パン バター マヨネーズ	凍り豆腐 豚肉 ツナ缶 わかめ みそ いりこ 牛乳 卵 チーズ	玉葱 人参 しめじ さやいんげん だいこん トウモロコシ かぼちゃ えのき	お茶 チーズ	612	27.6	22.5
22	水	ご飯 魚のみそ煮 ごま和え かきたま汁 果物	牛乳 れんこんチップ	米 麦 砂糖 ごま ポロ	さわらみ そしらす 干し 卵 わかめ かつお節 牛乳	はくさい ほうれんそう 人参 玉葱 えのき バナナ れんこん	お茶 ポ一口	565	25.2	17.8
23	木	ご飯 麻婆豆腐 拌三条 果物	牛乳 チーズ入り蒸しパン	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨 油 小麦粉 バター さつまいも	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵 牛乳 チーズ	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが きゅうり 蜜柑	お茶 ふかしいも	673	26	23.6
24	金	ツナライス ハンバーグ 茹でブロッコリー 野菜スープ 果物	牛乳 フルーツサンド	米 バター 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも パン かりんとう	ツナ缶 豚肉 牛肉 牛乳 卵 こんぶ かつお節 生クリーム	玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー ネーブル もも缶	お茶 かりんとう	649	24.8	23.5
25	土	チャンポン 小松菜のサラダ	牛乳 パウムクーヘン 果物	中華めん 油 マヨネーズ ごまビスケット パウムクーヘン	豚肉 竹輪 牛乳 ツナ缶	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ こまつな ネーブル	お茶 ビスケット	524	22.1	14.4
27	月	ご飯 きのことじゃがいもの卵焼 わかめの和え物 みそ汁 果物	牛乳 あべ川マカロニ	米 麦 じゃがいも 油 コーン缶 ねりごま 砂糖 マカロニ クラッカー	卵 わかめ ツナ缶 油揚げ みそ いりこ 牛乳 きな粉	しめじ えのき 干し椎茸 みずな キャベツ だいこん 生しいたけ 人参 ねぎ バナナ	お茶 クラッカー	574	24.8	15.6
28	火	ご飯 魚の黄金焼 鉄分たっぷりサラダ あずか汁	牛乳 ラスク	米 麦 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも パン バター 黒砂糖 ビスケット	メルルーサ 卵 チーズ ひじき ハム 鶏肉 みそ スキムミルク いりこ 牛乳	ほうれんそう 人参 玉葱 ねぎ	お茶 ビスケット	556	26.5	20.5
29	水	ご飯 チャンプル ナムル 春雨スープ	お茶 りんごケーキ	米 麦 油 ごま油 砂糖 春雨 小麦粉 じゃがいも	豆腐 豚肉 卵 かつお節 かまぼこ いりこ	人参 もやし なら こまつな はくさい 干し椎茸 りんご	お茶 こふさいも	533	21.5	16.8
30	木	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め きゅうりの酢の物 みそ汁	牛乳 ツナコートトースト	米 麦 油 ごま 砂糖 パン コーン缶 マヨネーズ ポロ	豚肉 わかめ 竹輪 かつお節 豆腐 いりこ みそ 牛乳 ツナ缶 チーズ	玉葱 キャベツ 人参 ビーマン しょうが きゅうり 干し椎茸 ねぎ	お茶 ポ一口	625	27.5	22.3
31	金	ご飯 魚のホイル焼 コーンスープ 果物	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	米 麦 マヨネーズ コーン缶 砂糖 油 小麦粉 せんべい	さけ みそ ベーコン 牛乳	えのき 玉葱 しいたけ 人参 パセリ 蜜柑 かぼちゃ	お茶 せんべい	616	23.1	25.5