

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------|
| | | | | | 1 | 2 | |
| 予定献立 | <p>食事のマナー</p> <p>感謝のあいさつ</p> <p>食べる前の「いただきます」、食べた後の「ごちそうさま」は食事のマナーの基本です。「いただきます」には動植物の命をいただくという意味とともに、食事ができるまでにかかわった人への感謝が込められています。「ごちそうさま」は、食材を作り、運び、買い集めるために走り回った人への感謝の気持ちを表しています。食事のあいさつを習慣にしましょう。</p> | | | | すき焼き風煮 春雨ソテー 切干大根のみそ汁 355kcal | 布団持ち帰り 親子丼 わかめのなめたけ和え もやし汁 153kcal | |
| 食材 | | | | | 豚肉 豆腐 玉葱 パプリカ 切干大根 里芋 | 鶏肉 卵 大根 人参 わかめ えのき もやし | |
| おやつ | | | | | 牛乳 お菓子 | 牛乳 お菓子 | |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 予定献立 | みどりの日 | こどもの日 | 振替休日 | カレイのつけ焼き ブロッコリーの白和え じゃがバターみそ汁 365kcal | 鶏肉のゴマチーズ焼き パイナップルサラダ トマト 根菜スープ 363kcal | 豚丼 小松菜のおひたし ふのりのみそ汁 161kcal | |
| 食材 | | | | | カレイ ブロッコリー 豚肉 じゃが芋 玉葱 | 鶏肉 チーズ きゅうり トマト ごぼう れんこん | 豚肉 玉葱 しいたけ 小松菜 ツナ 豆腐 |
| おやつ | | | | | 牛乳 バナナケーキ | 牛乳 お菓子 | 牛乳 お菓子 |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| 予定献立 | 麻婆豆腐 人参のジャコごま和え たまごスープ 367kcal | エクササイズ 山菜うどん 水菜とツナの塩昆布和え かぼちゃの甘煮 343kcal | 読み聞かせ・スイミング 煮込みハンバーグ コールスローサラダ ポイルブロッコリー コンソメスープ 380kcal | 身体測定 ホッケの照り焼き 白菜の磯和え さつま汁 363kcal | 誕生会 お子様ランチ | 親子丼 煮豆 青菜汁 167kcal | |
| 食材 | 豚肉 豆腐 長葱 人参 いんげん しらす | 鶏肉 なめこ 水菜 もやし ツナ かぼちゃ | 豚肉 ひじき キャベツ コーン かぶ ほうれん草 | ホッケ 白菜 のり さつまいも 大根 人参 | ツナ 玉葱 ほうれん草 スナップえんどう トマト | 鶏肉 卵 大根 人参 しいたけ 小松菜 油揚げ | |
| おやつ | 牛乳 お菓子 | 牛乳 アメリカンドッグ | 牛乳 芋もち | 牛乳 お菓子 | 牛乳 ミニクロワッサン | 牛乳 お菓子 | |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | |
| 予定献立 | さばカレー 福神漬 春雨サラダ えのきスープ 420kcal | 音楽プログラム わかめラーメン 中華サラダ オニオンリング 355kcal | 避難訓練・スイミング 鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ チーズ 豆乳スープ 422kcal | 交通安全教室 赤魚の煮つけ 彩りナムル 豚汁 359kcal | 食育 紅焼豆腐 かぶの梅和え 味付けのり ひつまみ汁 361kcal | 布団持ち帰り 豚丼 いんげんのゴママヨ和え じゃが芋汁 155kcal | |
| 食材 | 鯖 玉葱 じゃが芋 春雨 きゅうり えのき | 豚肉 わかめ コーン ねぎ もやし アスパラ | 鶏肉 トマト 人参 キャベツ レタス しめじ | ほうれん草 もやし パプリカ 大根 高野豆腐 | 生揚げ たけのこ かぶ 三つ葉 まいたけ ねぎ | 豚肉 玉葱 しいたけ いんげん 人参 わかめ | |
| おやつ | 牛乳 お菓子 | 牛乳 バナナ | 牛乳 お菓子 | 牛乳 ゴマかりんとう | 牛乳 スイートポテト | 牛乳 お菓子 | |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 予定献立 | 野菜そぼろ納豆 切干大根の煮物 五目みそ汁 368kcal | あんかけ焼きそば 春巻 サンラーダンスープ 357kcal | スイミング ポークビーンズ シーザーサラダ ポイルカリフラワー シチュー 363kcal | ひじきごはん アジフライ 小松菜サラダ ずまし汁 428kcal | チンジャオロース風 グリーンサラダ 豆腐スープ 355kcal | 親子丼 きゅうりのゆかり和え わかめ汁 170kcal | |
| 食材 | 鶏肉 小松菜 キャベツ 切干大根 人参 里芋 | 豚肉 白菜 たけのこ きくらげ 豆腐 万能葱 | 豚肉 大豆 じゃが芋 キャベツ レタス コーン | ひじき 鶏肉 小松菜 もやし 人参 三つ葉 | 豚肉 じゃが芋 パプリカ ブロッコリー きゅうり | 鶏肉 卵 大根 人参 きゅうり わかめ 豆腐 | |
| おやつ | 牛乳 お菓子 | ほうじ茶 鮭わかめおにぎり | 牛乳 お菓子 | フルーツヨーグルト せんべい | 牛乳 ハムチーズマフィン | 牛乳 お菓子 | |

朝ごはんは元気にスタート!!

朝ごはんには、2つの大きな役割があります。

- ①人の身体に備わっている「体内時計」に働きかけ、眠りから活動に向かうリズムを整えること。
- ②日中の活動に必要なエネルギーと栄養素を補給すること

◎朝ごはんを作るコツ

- ・前日の夕食作りと一緒に下ごしらえして、朝食づくりの時短に。また、夕食を多めに作って一品にするのもおすすめです。
- ・加工食品の活用。ウインナーやハムは消費期限が比較的長いですが、塩分と脂のとり過ぎにつながる心配があるため、そのまま食べるのではなく、野菜と混ぜてサラダにしたり、スープに加えるなど工夫しましょう。

毎日、似たようなメニューでもOK!
朝ごはんから1日をスタートさせることを心がけましょう。