



日	月	火	水	木	金	土
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>				1	2
					すき焼き風煮 春雨ソテー 切干大根のみそ汁	鶏肉のスープ煮 わかめのうま煮 もやし汁
					豚肉 豆腐 玉葱 パプリカ 切干大根 里芋	鶏肉 大根 人参 わかめ もやし
					ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 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 じゃが芋汁	鶏肉の照り焼き 野菜のトマト煮 根菜スープ	豚肉の炒め煮 小松菜のおひたし ふのりのみそ汁
食材				カレイ ブロッコリー 豚肉 じゃが芋 玉葱	鶏肉 アスパラ レタス トマト ごぼう れんこん	豚肉 玉葱 しいたけ 小松菜 人参 豆腐
おやつ				ほうじ茶 バナナ	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子
11	12	13	14	15	16	
予定献立	麻婆豆腐 人参のジャコ炒め 春雨スープ	山菜うどん 水菜の塩昆布炒め	煮込みハンバーグ キャベツのおひたし ポイルブロッコリー コンソメスープ	タラの照り焼き 白菜の磯和え さつま汁	お子様ランチ	
食材	豚肉 豆腐 人参 いんげん しらす 春雨	鶏肉 ねぎ 水菜 もやし 人参 かぼちゃ	豚肉 ひじき キャベツ かぶ ほうれん草	タラ 白菜 のり さつまいも 大根 人参	玉葱 ほうれん草 スナップえんどう トマト	鶏肉 大根 人参 しいたけ 小松菜 油揚げ
おやつ	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 粉ふき芋	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子
18	19	20	21	22	23	
予定献立	肉じゃが 春雨のとろとろ煮 えのきスープ	わかめうどん カリフラワーのだし煮	鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのとろみ煮 豆乳スープ	タラの煮つけ 彩りナムル 豚汁	紅焼豆腐 かぶのだし煮 ひつつみ汁	豚丼 いんげんのきんぴら じゃが芋汁
食材	鶏肉 玉葱 じゃが芋 春雨 えのき わかめ	豚肉 わかめ ねぎ カリフラワー アスパラ	鶏肉 トマト 人参 ブロッコリー キャベツ	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 みつ葉 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	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 バナナ	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 ふかし芋	ほうじ茶 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	あんかけうどん ほうれん草のトマト煮 豆腐のくすあんスープ	ポークビーンズ 野菜のおひたし かぶのスープ	タラのムニエル 小松菜のだし煮 すまし汁	チンジャオロース風 野菜のとろみ煮 豆腐スープ	鶏肉のスープ煮 粉ふき芋 わかめ汁
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 かぶ	ひじき 鶏肉 小松菜 もやし 人参 みつ葉	豚肉 じゃが芋 パプリカ ブロッコリー 豆腐	鶏肉 大根 人参 じゃが芋 わかめ
おやつ	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 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、朝食づくりの時間に。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に長いですが、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。