



	献	立	おやつ (午後)
月	2	ごはん ホウレン草とハムの卵とし 鶏肉と野菜スープ 果物	オレンジカップケーキ ミルク
火	3	ごはん 味噌風味ヒレかつ 千切りキャベツのサラダ すまし汁 果物	リンゴゼリー せんべい
水	4	肉うどん おにぎり 果物	ツナサンド ミルク
木	5	野菜たっぷりビビンバ わかめスープ 果物	焼きイモ お茶
金	6	入園式	
土	7	竜ごはん 味噌汁	メロンパン 牛乳
月	9	ごはん 豚肉のパン煮込み 焼きキャベツのヨーグルトドレッシングかけ トマトスープ 果物	きのこスパージュース
火	10	ごはん 白身魚のカレー揚げ 小松菜のちりめん和え 味噌汁 果物	よもぎもち お茶
水	11	ごはん ひじき入り照焼き ナムルなめこ味噌汁 果物	ままかりおにぎり
木	12	ごはん 鶏肉の鍋煎り焼き ポテトサラダ 味噌汁 果物	ホットドッグ ミルク
金	13	ごはん ビーフシチュー もやしときゅうりのツナ和え 果物	芋団子 お茶
土	14	焼きうどん	せんべい ゼリー
月	16	ごはん 大根と鶏肉の味噌煮込み なら玉汁 果物	フレンチトースト ミルク
火	17	ごはん 魚のタルタルソースかけ ゆで野菜味噌汁 果物	洋風かりん
水	18	ごはん ハンバーグ コールスローサラダ すまし汁	きな粉揚げパン ミルク
木	19	パーティの日 お子様ランチ オムレツ 照り焼きチキン 果物 ゆで野菜 香海サラダ コーンスープ	プリン せんべい
金	20	ごはん 子育て団子汁 ちりめんふりかけ 果物	牛乳餅 お茶
土	21	三色丼 味噌汁	牛乳 せんべい
月	23	ごはん 肉じゃが わかめスープ 果物	二色サンド ミルク
火	24	ごはん 鶏肉のから揚げ つけ野菜 新じゃが味噌汁	蒸しパン ミルク
水	25	ごはん ボーク&ビーンズ レタスとトマトのチーズスープ 果物	牛乳カンのシロップかけ
木	26	ごはん グラタン 野菜サラダ フルーツゼリー	マドレーヌ ミルク
金	27	ごはん カレー汁 ベジタブルサラダ 果物	ゴマ団子
土	28	ちゃんぽん 果物	クッキー 牛乳

朝ごはんを食べて登園しましょう

朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。



たけのこごはん

春先だけに出回る「生」のたけのこは、年中手に入る水素。たけのこは、味も香りも濃いです。たけのこは成長が早く、地上に出てから一旬(10日)で竹になるので「脆」と書くそうです。便後や大腸がんを防ぐ「食物繊維」が多く含まれています。



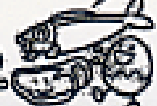
朝ごはんを食べてよう

①～④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど



②筋肉や骨の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など



④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

