

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					きいろ	あか	みどり	
こどものひ こんだて								
1	金	ぎゅうにゅう ごませんべい	ごはん	ピースごはん こいのぼりがたハンバーグ ポイルキャベツ こどものひじる いちご	米 	牛乳、ハンバーグ、豆腐、かまぼこ、えんどう、しらす干し、かつお節、こんぶ	えんどう、いちご、キャベツ、ねぎ、にんじん 	ぎゅうにゅう こどものひデザート
2	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* ほうチーズ	ロールパン	牛乳、ほうチーズ	フルーツ 	おちゃ おかし*
3	日	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #fff9c4;">はやね</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #fff9c4;">はやおき</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #fff9c4;">あさごはん</div> </div>   						
4	月							
5	火							
6	水							
7	木	ぎゅうにゅう どうぶつビスケット	ごはん	さかなのかばやき ごまあえ トマト たけのこのすましじる	油、片栗粉、砂糖、米 	牛乳、魚、豆腐、薄揚げ、ちくわ、かつお節、わかめ、こんぶ	バナナ、トマト、こまつな、たけのこ、きゅうり、にんじん、ごま、しょうが	ぎゅうにゅう バナナ
8	金	ぎゅうにゅう サブレ	ごはん	こうやどうふのたまごじ ブロッコリーサラダ こふきいも	じゃがいも、砂糖、米	卵、ミルク、鶏肉、凍り豆腐、かつお節、こんぶ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、グリーンピース、干しいたけ、レモン果汁、パセリ粉	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい
9	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* まんがソーセージ	ロールパン	牛乳、まんがソーセージ	フルーツ	おちゃ おかし*
10	日							
11	月	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	キッシュふう マカロニサラダ トマト コンソメスープ	じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、油、砂糖、米	牛乳、卵、ツナ水煮缶	オレンジ、トマト、たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれんそう、きゅうり、コーン缶	ぎゅうにゅう オレンジ
12	火	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	さかなのフライ ポイルキャベツ にんじんグラッセ みそしる	じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖、米	発酵乳、魚、厚揚げ、卵、みそ、にぼし	キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、パセリ粉	ジョア えびせんべい
13	水	ぎゅうにゅう バナナ	パン	やきそば ブロッコリー ちゅうかスープ	焼きそばめん、油、ロールパン	ミルク、豚肉	キャベツ、ほうれんそう、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、パセリ粉	ぎゅうにゅう てつりクッキー
14	木	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	とりにくとだいずのおまからめ アスパラのおひたし みそしる	片栗粉、油、砂糖、米	鶏肉、豆腐、ミルク、大豆、みそ、にぼし	グリーンアスパラガス、こまつな、にんじん、もやし、ねぎ	ぎゅうにゅう はいがスティック
15	金	ぎゅうにゅう えびせんべい	ごはん	カレーライス フルーツサラダ だいいんのピクルス	じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、米	牛乳、豚肉、ヨーグルト、卵	たまねぎ、バナナ、にんじん、だいいん、もも缶、みかん缶、パイナップル、きゅうり、干しぶどう、コーン、グリーンピース	ぎゅうにゅう レーズンむしばん
16	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* かたぬきチーズ	ロールパン	牛乳、かたぬきチーズ	フルーツ 	おちゃ おかし*

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					きいろ	あか	みどり	
17	日							
18	月	ぎゅうにゅう バナナ	パン	ミーツパグティ ブロッコリー たまごトマトのスープ	マカロニ・スパゲティ、油、バター、ロールパン	ミルク、豚肉、卵	たまねぎ、ブロッコリー、トマト、ピーマン、にんじん、にら、グリーンピース	ぎゅうにゅう りんごゼリー
アレルギーフリー のひ								
19	火	ぎゅうにゅう せんべい	ごはん	やきざかな きりぼしあえ ぐだくさんじる	さつまいも、油、砂糖、米	とうにゅう、魚、木綿豆腐、みそ、しらす干し、にぼし	オレンジ、しいたけ、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん	とうにゅう オレンジ
20	水	ぎゅうにゅう てつりクッキー	ごはん	マーボー豆腐 こまつなおひたし はるまき	焼ふ、砂糖、バター、油、片栗粉、ごま油、米	牛乳、木綿豆腐、豚肉、みそ	こまつな、もやし、ねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、しょうが	ぎゅうにゅう ふのラスク
21	木	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	しんじゃがうまに なっとうあえ トマト 	じゃがいも、砂糖、米	ミルク、卵、鶏肉、納豆	トマト、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、つきこん、もやし、いんげん	ぎゅうにゅう やさいスティック
22	金	ぎゅうにゅう おこさませんべい	ごはん	ちくわのいそべあげ こんぶまめ スティックきゅうり みそしる	じゃがいも、小麦粉、油、米	ちくわ、ミルク、大豆、みそ、卵、にぼし、ひじき、わかめ、あおのり、こんぶ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ	ぎゅうにゅう こざかなせんべい
23	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* ほうチーズ	ロールパン	牛乳、ほうチーズ	フルーツ	おちゃ おかし*
24	日							
25	月	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	チーズオムレツ キャベツサラダ ミネストローネ	じゃがいも、米粉、油、米	牛乳、卵、肉団子、チーズ、さくらえび、かつお節	キャベツ、たまねぎ、トマトピューレ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、パセリ、パセリ粉	ぎゅうにゅう こめこのおのみやき
26	火	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	ハヤシライス はなやさいサラダ バナナ	ごまドレッシング、米	ミルク、豚肉、牛乳、生クリーム	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、きゅうり、カリフラワー、ピーマン、グリーンピース	ぎゅうにゅう せんべい
27	水	ぎゅうにゅう せんべい	パン	ちゃんぽんめん ぎょうざ レモンあえ トマト	ゆで中華めん、油、片栗粉、砂糖、ロールパン	牛乳、ぎょうざ、鶏肉	バナナ、トマト、だいいん、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ、レモン果汁	ぎゅうにゅう バナナ
28	木	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	さかなのいそべやき こまつなのツナおかかあえ トマト みそしる	じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、米	魚、ミルク、ツナ水煮缶、みそ、にぼし、かつお節、あおのり	トマト、こまつな、たまねぎ、にんじん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうかりんとう
29	金	ぎゅうにゅう こぶおかし	ごはん	ハリハリわかめごはん ハムカツ ポイルキャベツ すましじる いちご	米、油	ハムカツ、かつお節、しらす干し、炊き込みわかめ、こんぶ	いちご、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、切り干しだいこん	やさいジュース ケーキ
30	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* まんがソーセージ	ロールパン	牛乳、まんがソーセージ	フルーツ	おちゃ おかし*
31	日							

あさごはんて脳にスイッチをいれましょう!

朝、目覚めたばかりの脳はエネルギーが空っぽになっています。脳のエネルギー源はごはんやパンなどの炭水化物です。朝ごはんには主食となるごはんやパンを食べて、脳にスイッチをいれましょう。おかずは忙しい朝にも簡単作れる卵料理やそのまま食べられるものなどを選んで、栄養バランスをとってみてくださいね。

