

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
春キャベツの クリームパスタ かぼちゃのごま味噌サラダ 果物 牛乳 ぶどうパンサンド	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	カレーうどん トマトとわかめのサラダ 果物 お茶 みそ焼きおにぎり	午前のおやつ
9	10	11	12	13	14
ごはん 大豆つくね りんごとキャベツのサラダ もやしの味噌汁 牛乳 ごぼうとモロッコ豆のきんぴら	ごはん 揚げ魚のケチャップあん スナップえんどうのごま和え 大根の味噌汁 新茶 	ごはん 肉じゃが はんさんすう 伴三糸 きのこの味噌汁 お茶 コーンラーメン	ごはん 魚の梅煮 納豆サラダ ココロ野菜スープ 牛乳 よもぎだんご	新ごぼうごはん 揚げだし豆腐の 和風あんかけ もやしと絹さやのナムル 麩の味噌汁 牛乳 小豆パイ	午前のおやつ
16	17	18	19	20	21
ごはん 豆腐オムレツ ほうれん草とコーンの じゃこ和え ひじきの味噌汁 牛乳 むぎ粉黒糖蒸しパン	板わかめしらすごはん 鶏肉のマーマレード焼き 野菜のグラッセ アスパラの味噌汁 牛乳 パースデーケーキ	ごはん ポークビーンズ 小松菜とえのきのごま和え ごぼうと油揚げの味噌汁 牛乳 赤玉ねぎのサラダ	ごはん 魚の竜田揚げ ブロッコリーの 梅ドレッシング和え なめこと小松菜の味噌汁 牛乳 そら豆パウンドケーキ	グリーンピースごはん 魚のコーンマヨ焼き きのこの白和え じゃがいもの味噌汁 牛乳 かぼちゃだんご	午前のおやつ
23	24	25	26	27	28
ごはん 納豆マーボー 胡瓜とわかめの酢の物 オニオンスープ お茶 青しそおにぎり	ごはん アスパラのかき揚げ そら豆ポテトサラダ ブロッコリーとえのきの味噌汁 牛乳 かぼちゃのクリームプリン	ごはん 鮭とポテトのグラタン 青菜とちくわの酢の物 切干大根の味噌汁 牛乳 きなこスコーン	ごはん ひじきとおからのハンバーグ 切干サラダ 豆乳味噌汁 牛乳 フライドポテト	ごはん 魚の煮付け さつまいもと大豆の おろし和え 具沢山汁 牛乳 黒糖レーズンパン	午前のおやつ
30	31				
黒米ごはん 豆腐のタルタルチーズ焼き 野菜の塩昆布和え かぼちゃの味噌汁 牛乳 ごまラスク	(山・森お弁当の日) 牛肉とアスパラの ちらし寿司 五目煮豆 細切り野菜のすまし汁 牛乳 ごぼうフライ				



～元気が出る朝ごはん～ 

忙しい朝に、おかずを何品も作るのとはとても大変です。バランスの良い朝食は大切ですが、負担になってしまうと楽しい食事になりませんね。そこでまずは、具沢山のお味噌汁とおにぎりがあれば十分だと思います。味噌汁には季節の野菜を入れたり、芋類を入れると栄養価もボリュームもアップします。また、ヨーグルトや果物など、冷たいものばかりでは、体も心も温まりません。温かいお味噌汁を食べて、元気に登園できると良いですね。

*** 朝食**は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとボーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもたちにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんしっかり食べて登園しましょう。

おにぎりいろいろ

- ごま+わかめ
- 炒り卵+青のり
- 鮭+胡瓜(輪切りにして塩もみしたもの)
- かつおぶし+梅干し など...

大豆から作られる味噌には栄養がいっぱいです。特に作られる過程で発酵・熟成を経ているので、その栄養は、体内に効率良く吸収されると言われています。

お味噌汁いろいろ

- 基本の野菜○
- 人参・たまねぎにプラスして
- アスパラガス+油揚げ
- かぼちゃ+えのき
- ブロッコリー+ハム
- しめじ+オクラ
- キャベツ+ちくわ
- 豆腐+わかめ など...

