

日	曜	主食	副食	おやつ	3歳未満児追加献立		材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内での働き		
					10時	副食	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える
15	土	🐔	ちゃんぽん オレンジ	パン 牛乳	牛乳 チーズ	🍲	豚肉・かまぼこ・牛乳	ちゃんぽん麺 ごま油・パン	人参・玉ねぎ・青葱・キャベツ もやし・干椎茸・生姜・オレンジ
20	木	🍷	うま煮 レモン酢和え	そらまめ クラッカー スキムミルク いりこ	牛乳 キウイ	🍹	鶏肉・厚揚げ・しらす スキムミルク・いりこ	麦ごはん・白玉麩・白滝 じゃが芋・クラッカー	人参・青葱・えのき・さやいんげん きゅうり・みかん・レモン・そらまめ
21	金	🍷	魚の新緑揚げ トマト 季節の具だくさんみそ汁	いちごジャムの米粉マフィン スキムミルク 昆布	牛乳 メロン	🍲	白身魚・卵・うす揚げ・米みそ 豆乳・スキムミルク・昆布	十穀米・米粉 いちごジャム	人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし パセリ・青葱・トマト
22	土	🐔	親子うどん バナナ	パン 牛乳	牛乳 チーズ	🍲	鶏肉・卵・かまぼこ・牛乳	うどん・パン	人参・玉ねぎ・青葱・バナナ
24	月	🍷	高野豆腐の八目煮 わかめのごま酢和え	ナポリタン	牛乳 オレンジ	🍹	鶏肉・卵・わかめ・米みそ 高野豆腐・ベーコン	麦ごはん・スパゲティ じゃが芋・すりごま・ごま油	人参・玉ねぎ・干椎茸・青葱・ピーマン グリーンピース・えのき・きゅうり
25	火	🍷	カレー煮 スナッフえんどう 人参のコールスロー風	きな粉蒸しパン スキムミルク いりこ	牛乳 メロン	🍲	牛肉・ツナ缶・豆乳・きな粉 スキムミルク・いりこ	十穀米・じゃが芋	人参・玉ねぎ・さやいんげん・コーン スナッフえんどう・黄ピーマン・干ぶどう
26	水	🍷	いろいろ野菜と魚のオーブン焼き 小松菜のスープ	パイナップルケーキ 飲むヨーグルト 昆布	牛乳 バナナ	🍲	白身魚・豚肉・粉チーズ・卵・牛乳 スキムミルク・飲むヨーグルト・昆布	麦ごはん・マーガリン	人参・玉ねぎ・トマト・エリンギ 小松菜・アスパラ
13	木	🍷	豆腐ハンバーグ 人参のグラッセ 洋風みそ汁	黒糖ゼリー スキムミルク いりこ	牛乳 りんご	🍲	牛ミンチ・豚ミンチ・卵・ベーコン <small>米みそ・豆腐・きな粉・スキムミルク・いりこ</small>	十穀米・パン粉 ごま油・バター	人参・玉ねぎ・かぼちゃ キャベツ
28	金	🍷	チキンクリームシチュー 切干大根のみそマヨネーズ和え	フルーツ豆乳かん	牛乳 キウイ	🍲	鶏肉・スキムミルク 豆乳・米みそ	麦ごはん・マヨネーズ じゃが芋・すりごま	人参・玉ねぎ・切干大根・きゅうり グリーンピース・メロン・バナナ・桃・パイナップル
31	月	🍷	豚肉と春野菜の赤みそ炒め 清汁	オレンジゼリー せんべい スキムミルク 昆布	牛乳 りんご	🍲	豚肉・豆腐・わかめ・米みそ スキムミルク・昆布	十穀米・じゃが芋 ごま油・せんべい	人参・玉ねぎ・たけのこ・しめじ にんにく・生姜・アスパラ・えのき・みかん
18	火	🍷	魚のトマトソース焼き キャベツとベーコンのスープ	チーズトースト 豆乳	牛乳 キウイ	🍲	白身魚・ベーコン・豆乳 チーズ	麦ごはん・パン	人参・玉ねぎ・生姜・トマト缶 キャベツ・パセリ
19	水	🍷	ローストチキン サラダ菜 中華スープ	レーズンスコーン スキムミルク 昆布	牛乳 バナナ	🍲	鶏肉・ハム・卵 スキムミルク・牛乳・昆布	十穀米・バター	人参・玉ねぎ・小松菜・たけのこ サラダ菜・干ぶどう
29	土	🐔	カレーうどん メロン	パン 牛乳	牛乳 チーズ	🍲	牛肉・牛乳	うどん・パン	人参・玉ねぎ・グリーンピース メロン
行事	27日(木) 誕生会			10時	牛乳 チーズ	昼食	ピースごはん♪鶏肉のマヨネーズ風からあげ トマトとじゃこのサラダ♪清汁♪メロン	3時	マドレーヌ 豆乳♪いりこ

(給食だより) バランスのよい食事とは

★バランスのよい食事の組み合わせを考えてみましょう★

主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

日頃の食事を振り返ってみましょう。忙しくてつい単品メニューになりがち・・・なんてことはありませんか？忙しい時でも、もうひと工夫することで、もっとバランスのよい食事になります。作る時間がない時は、惣菜、レトルト食品、冷凍食品なども上手に利用するとよいでしょう。

好きなものばかり食べて偏った食事を続けていると、病気にかかりやすくなったり、肥満につながったりする可能性があります。主食・主菜・副菜がそろった食事は、栄養バランスが整いやすいので、子どもの頃から意識して、将来の生活習慣病を予防しましょう。

組み合わせ例 (朝食)



組み合わせ例 (昼食)



組み合わせ例 (夕食)

