

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	
1	水	麦ごはん	鶏肉のさっぱり煮 チャンプル	おからマフィン 昆布 スキムミルク	牛 乳 りんご	清汁	鶏肉・豚肉・豆腐・おから・卵 牛乳・スキムミルク・昆布	麦ごはん・ごま油 バター	人参・玉ねぎ・えのき・生姜・にんにく・青葱 チンゲンサイ・もやし・赤ピーマン・黄ピーマン	
2	木	十穀米	白身魚のカレーマリネ ベーコンスープ	いもといりこの甘露煮 スキムミルク	牛 乳 オレンジ		白身魚・ベーコン いりこ・スキムミルク	十穀米・じゃが芋 さつまいも	人参・玉ねぎ・きゅうり キャベツ・コーン・おくら	
3	金	麦ごはん	厚揚げのきのこあん わかめスープ	トマトかん クッキー 昆布 豆乳	牛 乳 バナナ		豚ミンチ・厚揚げ・わかめ 米みそ・豆乳・昆布	麦ごはん・ごま油 クッキー	人参・玉ねぎ・えのき・干し椎茸・トマト 生姜・にんにく・グリーンピース・青葱	
4	土		焼き肉パスタ 梨	パン 牛乳	牛 乳 チーズ		豚肉・牛乳	スパゲッティ・パン すりごま	人参・玉ねぎ・ピーマン・しめじ にんにく・生姜・梨	
6	月 水	十穀米	高野豆腐と野菜の含め煮 清汁	マラーカオ いりこ スキムミルク	牛 乳 キウイ		鶏肉・卵・高野豆腐・かまぼこ スキムミルク・いりこ	十穀米	人参・玉ねぎ・干し椎茸・えのき 小松菜・グリーンピース	
7	火	麦ごはん	魚の照り焼き おくらのソテー けんちん汁	ふかしいも 昆布 スキムミルク	牛 乳 梨		白身魚・鶏肉・豆腐 スキムミルク・昆布	麦ごはん・白玉ふ・バター じゃが芋・さつまいも	人参・ごぼう・おくら・生姜 青葱	
8	水	十穀米	なすのミートソース煮 じゃこサラダ	五目うどん	牛 乳 オレンジ	野菜スープ	牛ミンチ・鶏肉・しらす かまぼこ	十穀米・うどん・パン粉 粉チーズ・じゃが芋・ごま油	人参・玉ねぎ・なす・トマト・ほうれん草 コーン缶・ピーマン・パセリ・きゅうり・キャベツ	
9	木	麦ごはん	ひじき入り卵焼き サラダ菜 納豆汁	梨 クラッカー いりこ スキムミルク	牛 乳 バナナ		卵・牛乳・うす揚げ・納豆・ひじき 米みそ・スキムミルク・いりこ	麦ごはん・クラッカー	人参・玉ねぎ・ほうれん草 サラダ菜・大根・青葱・梨	
10	金	十穀米	白身魚と野菜のスープ 切干大根とあげの卵とじ	チーズトースト 飲むヨーグルト	牛 乳 りんご		白身魚・豆腐・卵・油揚げ スライスチーズ・飲むヨーグルト	十穀米・食パン	人参・トマト・冬瓜・なす・パセリ にら・切干大根	
11	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	中華麺・ごま油	人参・玉ねぎ・もやし・かぼちゃ 干し椎茸・生姜・青葱・オレンジ	
13	月	麦ごはん	ビーフシチュー コールスロー	アイスクリーム せんべい	牛 乳 梨		牛肉・ツナ缶・アイス	麦ごはん・マーガリン じゃが芋・せんべい	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・コーン缶	
14	火	十穀米	稲穂揚げ トマト 春雨のみそ汁	豆乳ゼリー ウエハース いりこ スキムミルク	牛 乳 バナナ		鶏ミンチ・卵・豆腐・米みそ 豆乳・いりこ・スキムミルク	十穀米・春雨・じゃが芋 ジャム・ウエハース	人参・トマト・キャベツ・にら・青葱	
行 事	1日(水)創立記念日 16日(木)誕生会				10時	牛乳 チーズ	昼食	きのこごはん♪鮭のフライ♪レタス さつまいものみそ汁♪オレンジ	3時	人参カップケーキ♪いりこ 飲むヨーグルト

(給食だより) 朝ごはんを食べて元気に過ごそう

何かと忙しい朝の時間。準備する時間がない、
食べる時間がないからと、朝ごはんを食べることが
おろそかになってしまいがちですが、朝ごはんには、
たくさんの役割があります。



体温を上げる

朝ごはんを食べることで、寝ている間に低下した体温が
上がり、体は一日の活動の準備を整えます。

脳の働きを活発にする

脳のエネルギー源であるブドウ糖を朝ごはんから
摂ることで、思考力や集中力が高まります。

便が出やすくなる

朝ごはんを食べることで、胃と腸が刺激されて動き出し
便が出やすくなります。



朝食をステップアップ!

