

日 曜	昼食	おやつ	赤			黄			緑			延長
			赤	黄	緑	赤	黄	緑	赤	黄	緑	
7 火	ごはん 魚の中華あんかけ きゅうりともやしの磯和え	みそ汁 くだもの	牛乳 クッキー	牛乳 カレー	米 じゃがいも	もやし たまねぎ きゅうり にんじん えのき たけのこ なら	牛乳 ゆかりおにぎり					
8 水	ごはん ローストチキン アスパラソテー	みそ汁 くだもの	牛乳 ピラフおにぎり	牛乳 鶏肉	米	しょうが にんにく キャベツ アスパラ にんじん はくさい だいごん こまつな えりんぎ	牛乳 みそおにぎり					
9 木	ごはん 魚の照り焼き ひじきの煮物	みそ汁 くだもの	牛乳 きなこケーキ	牛乳 さわら	米 小麦粉	かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう えのき しいたけ ひじき	牛乳 ごま塩おにぎり					
10 金	ごはん 豆腐の落とし揚げ じゃがいものソテー	みそ汁 くだもの	牛乳 シュガートースト	牛乳 豆腐 ツナ	米 じゃがいも 食パン	ごぼう たまねぎ にんじん まいたけ ねぎ しめじ ちんげんさい い ピーマン	牛乳 青のりおにぎり					
11 土	肉うどん 大根の煮物	牛乳 くだもの	牛乳 佃煮おにぎり	牛乳 豚肉	米 うどん さつまいも	だいごん もやし にんじん きゃべつ ねぎ しめじ いんげん	牛乳 おかかおにぎり					
13 月	ごはん 生揚げの中華煮 野菜炒め	みそ汁 くだもの	牛乳 抹茶ケーキ	牛乳 豆腐 卵	米 ながいも 小麦粉	きゃべつ ごぼう にんじん ねぎ ちんげんさい えのき なら	牛乳 塩おにぎり					
14 火	ごはん 魚のコーン焼き 切干大根のうま煮	みそ汁 くだもの	牛乳 そぼろおにぎり	牛乳 鮭 鶏肉	米 じゃがいも	かぼちゃ にんじん たまねぎ なら きりぼしだいごん しいたけ いんげん	牛乳 焼きおにぎり					
15 水	ごはん ハンバーグ 醤油フレンチ風	みそ汁 くだもの	牛乳 黒糖トースト	牛乳 豚肉 豆腐	米 食パン じゃがいも	はくさい たまねぎ もやし アスパラ にんじん まいたけ	牛乳 ケチャップおにぎり					
16 木	ごはん 魚のもみじ焼き カブの中華煮	みそ汁 くだもの	牛乳 油揚げおにぎり	牛乳 カレー 油揚げ	米	かぶ ごぼう にんじん たけのこ ほうれんそう しめじ なら	牛乳 茶飯おにぎり					
17 金	カレーライス ナムル	すまし汁 くだもの	牛乳 お好み焼き	牛乳 豚肉 ツナ	米 じゃがいも 小麦粉	もやし にんじん たまねぎ だいごん まいたけ ほうれんそう こまつな にんにく しょうが	牛乳 甘みそおにぎり					
18 土	鶏南蛮うどん じゃがいもとツナの煮物	牛乳 くだもの	牛乳 きのおにぎり	牛乳 鶏肉 ツナ	米 うどん じゃがいも	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし しめじ こまつな	牛乳 おかかおにぎり					
20 月	ごはん ポークチャップ 白菜の煮浸し	みそ汁 くだもの	牛乳 チーズトースト	牛乳 豚肉 油揚げ	米 食パン	はくさい たまねぎ きゃべつ かぶ にんじん しめじ こまつな	牛乳 梅おにぎり					
21 火	ごはん 魚の中華あんかけ きゅうりともやしの磯和え	みそ汁 くだもの	牛乳 クッキー	牛乳 カレー	米 じゃがいも	もやし たまねぎ きゅうり にんじん えのき たけのこ なら	牛乳 ゆかりおにぎり					
22 水	ごはん ローストチキン アスパラソテー	みそ汁 くだもの	牛乳 ピラフおにぎり	牛乳 鶏肉	米	しょうが にんにく キャベツ アスパラ にんじん はくさい だいごん こまつな えりんぎ	牛乳 みそおにぎり					
23 木	ごはん 魚の照り焼き ひじきの煮物	みそ汁 くだもの	牛乳 きなこケーキ	牛乳 さわら	米 小麦粉	かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう えのき しいたけ ひじき	牛乳 ごま塩おにぎり					
24 金	ごはん 豆腐の落とし揚げ じゃがいものソテー	みそ汁 くだもの	牛乳 シュガートースト	牛乳 豆腐 ツナ	米 じゃがいも 食パン	ごぼう たまねぎ にんじん まいたけ ねぎ しめじ ちんげんさい い ピーマン	牛乳 青のりおにぎり					
25 土	肉うどん 大根の煮物	牛乳 くだもの	牛乳 佃煮おにぎり	牛乳 豚肉	米 うどん さつまいも	だいごん もやし にんじん きゃべつ ねぎ しめじ いんげん	牛乳 おかかおにぎり					
27 月	ごはん 生揚げの中華煮 野菜炒め	みそ汁 くだもの	牛乳 抹茶ケーキ	牛乳 豆腐 卵	米 ながいも 小麦粉	きゃべつ ごぼう にんじん ねぎ ちんげんさい えのき なら	牛乳 塩おにぎり					
28 火	ごはん 魚のコーン焼き 切干大根のうま煮	みそ汁 くだもの	牛乳 そぼろおにぎり	牛乳 鮭 鶏肉	米 じゃがいも	かぼちゃ にんじん たまねぎ なら きりぼしだいごん しいたけ いんげん	牛乳 焼きおにぎり					
29 水	ごはん ハンバーグ 醤油フレンチ風	みそ汁 くだもの	牛乳 黒糖トースト	牛乳 豚肉 豆腐	米 食パン じゃがいも	はくさい たまねぎ もやし アスパラ にんじん まいたけ	牛乳 ケチャップおにぎり					
30 木	ごはん 魚のもみじ焼き カブの中華煮	みそ汁 くだもの	牛乳 油揚げおにぎり	牛乳 カレー 油揚げ	米	かぶ ごぼう にんじん たけのこ ほうれんそう しめじ なら	牛乳 茶飯おにぎり					
31 金	カレーライス ナムル	すまし汁 くだもの	牛乳 お好み焼き	牛乳 豚肉 ツナ	米 じゃがいも 小麦粉	もやし にんじん たまねぎ だいごん まいたけ ほうれんそう こまつな にんにく しょうが	牛乳 甘みそおにぎり					

朝ごはんはなぜ大事？

脳は寝ている間もエネルギーを使っているのです、朝はエネルギー不足な状態です。

朝食抜きだと…

体温が上がらない



眠い、だるい

遊びに集中できない

朝食を食べると…

体温が上がる



脳が覚める

集中して楽しく遊べる



午前中の脳も体も、活動のために大量のエネルギーを消費します。朝ごはんを食べて、元気に登園してくださいね。