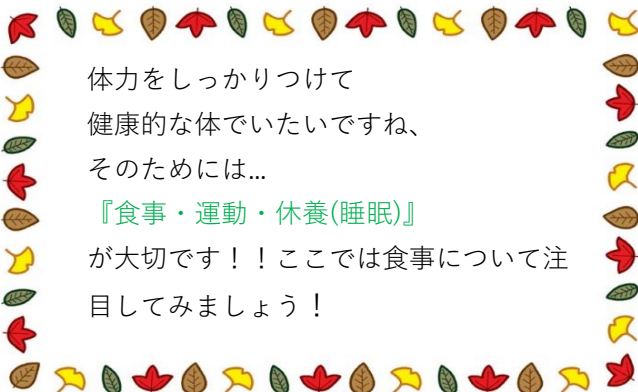


日	曜	昼食	おやつ	黄		赤		緑			延長	
				力や体温のもとになる	体をつくる	体の調子を整える						
1	木	さつまいもごはん カレイのみもじ焼き 切り干し大根のツナ和え	みそ汁 果物 麦茶	ミートソーススパゲティ 牛乳	米 マヨネーズ パスタ	さつまいも 砂糖	牛乳 カレイ 豆腐	ごま ツナ 味噌	にんじん ねぎ	ごまつな 切り干し大根	なめこ	茶飯おにぎり 牛乳
2	金	ハヤシライス 小松菜のごま和え	すまし汁 果物 麦茶	メロンパン皮風トースト 牛乳	米 小麦粉 砂糖	じゃがいも 食パン	牛乳 バター	豚肉 ごま	玉ねぎ もやし えのき	にんじん ごまつな わかめ	しめじ かぶ	青のりおにぎり 牛乳
3	土	鶏南蛮うどん 里芋の煮物	果物 麦茶	味噌おにぎり 牛乳	うどん 里芋	砂糖 米	牛乳 味噌	鶏肉	もやし しめじ	キャベツ ほうれん草	にんじん しいたけ	ケチャップおにぎり 牛乳
5	月	ごはん 筑前煮 ごまだれサラダ	みそ汁 果物 麦茶	りんごケーキ 牛乳	米 砂糖	里芋 小麦粉	牛乳 味噌 バター	鶏肉 油揚げ	だいこん はくさい かぼちゃ	ごぼう にんじん えのき	いんげん ごまつな	ゆかりおにぎり 牛乳
6	火	ごはん 鮭のホイル焼き さつまいもの煮物	みそ汁 果物 麦茶	炒飯おにぎり 牛乳	米 砂糖	さつまいも	牛乳 バター 焼き豚	鮭 味噌	玉ねぎ にんじん かぶ	えりんぎ いんげん	しめじ もやし	味噌おにぎり 牛乳
7	水	ごはん ナゲット ブロッコリーサラダ	すまし汁 果物 麦茶	メーブルトースト 牛乳	米 食パン	砂糖 メーブル	牛乳 鶏肉 豚肉	豆腐 おから	玉ねぎ だいこん ブロッコリー	キャベツ しめじ	にんじん ほうれん草	おかかおにぎり 牛乳
8	木	ごはん カレイのみぞれあん ごぼうのマヨ和え	みそ汁 果物 麦茶	黒糖ドーナツ 牛乳	米 マヨネーズ 小麦粉	片栗粉 さつまいも 黒砂糖	牛乳 味噌	カレイ バター	かぶ もやし まいたけ	ほうれん草 にんじん	ごぼう 玉ねぎ	茶飯おにぎり 牛乳
9	金	ごはん ホイコーロー 三色ナムル	すまし汁 果物 麦茶	ビーフン炒め 牛乳	米 ごま油	砂糖 ビーフン	牛乳 赤味噌	豚肉	キャベツ ピーマン ニラ	玉ねぎ チンゲン菜 えのき	にんじん 冬瓜	青のりおにぎり 牛乳
10	土	みそうどん かぼちゃの煮物	果物 麦茶	ツナおにぎり 牛乳	うどん 米	砂糖	牛乳 味噌	鶏肉 ツナ	もやし キャベツ かぼちゃ	玉ねぎ しめじ	にんじん チンゲン菜	ケチャップおにぎり 牛乳
12	月	ごはん すき焼き風煮込み カブの磯和え	みそ汁 果物 麦茶	ブルーベリースコーン 牛乳	米 小麦粉	砂糖	牛乳 豚肉 バター	豆腐 味噌	はくさい にんじん しめじ	ねぎ かぶ チンゲン菜	えのき なす	ゆかりおにぎり 牛乳
13	火	ごはん カジキのマヨコーン焼き 長いもの炒め物	みそ汁 果物 麦茶	お好み焼き 牛乳	米 長いも	マヨネーズ 小麦粉	牛乳 味噌	カジキ	コーン ほうれん草 だいこん	パセリ まいたけ	にんじん ワカメ	味噌おにぎり 牛乳
14	水	ごはん タンドリーチキン じゃが芋ときのこのソテー	すまし汁 果物 麦茶	大学芋 牛乳	米 さつまいも	じゃがいも 砂糖	牛乳 ヨーグルト	鶏肉 ごま	にんにく ピーマン とうがん ほうれん草	にんじん とうがん	しめじ はくさい	おかかおにぎり 牛乳
15	木	ごはん カレイのみもじ焼き 切り干し大根のツナ和え	みそ汁 果物 麦茶	ごぎつねおにぎり 牛乳	米 砂糖	マヨネーズ	牛乳 ツナ 味噌	カレイ 豆腐 油揚げ	にんじん ねぎ	ごまつな 切り干し大根	なめこ	茶飯おにぎり 牛乳
16	金	ハヤシライス 小松菜のごま和え	すまし汁 果物 麦茶	メロンパン皮風トースト 牛乳	米 小麦粉 砂糖	じゃがいも 食パン	牛乳 バター	豚肉 ごま	玉ねぎ もやし えのき	にんじん ごまつな わかめ	しめじ かぶ	ケチャップおにぎり 牛乳
17	土	鶏南蛮うどん 里芋の煮物	果物 麦茶	味噌おにぎり 牛乳	うどん 里芋	砂糖	牛乳 味噌	鶏肉	もやし しめじ	キャベツ ほうれん草	にんじん しいたけ	ケチャップおにぎり 牛乳
19	月	ごはん 筑前煮 ごまだれサラダ	みそ汁 果物 麦茶	りんごケーキ 牛乳	米 砂糖	里芋 小麦粉	牛乳 味噌 バター	鶏肉 油揚げ	だいこん はくさい かぼちゃ	ごぼう にんじん えのき	いんげん ごまつな	味噌おにぎり 牛乳
20	火	ごはん 鮭のホイル焼き さつまいもの煮物	みそ汁 果物 麦茶	炒飯おにぎり 牛乳	米 砂糖	さつまいも	牛乳 バター 焼き豚	鮭 味噌	玉ねぎ にんじん もやし	えりんぎ いんげん	しめじ かぶ	味噌おにぎり 牛乳
21	水	ごはん ナゲット ブロッコリーサラダ	すまし汁 果物 麦茶	メーブルトースト 牛乳	米 食パン	砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉	豆腐 おから	玉ねぎ だいこん ブロッコリー	キャベツ しめじ	にんじん ほうれん草	おかかおにぎり 牛乳
22	木	ごはん カレイのみぞれあん ごぼうのマヨ和え	みそ汁 果物 麦茶	黒糖ドーナツ 牛乳	米 マヨネーズ 小麦粉	片栗粉 さつまいも 砂糖	牛乳 味噌	カレイ バター	かぶ もやし まいたけ	ほうれん草 にんじん	ごぼう 玉ねぎ	茶飯おにぎり 牛乳
23	金	ごはん ホイコーロー 三色ナムル	すまし汁 果物 麦茶	ビーフン炒め 牛乳	米 ごま油	砂糖 ビーフン	牛乳 赤味噌	豚肉 ごま	キャベツ ピーマン ニラ	玉ねぎ もやし チンゲン菜 えのき	にんじん チンゲン菜	青のりおにぎり 牛乳
24	土	みそうどん かぼちゃの煮物	果物 麦茶	ツナおにぎり 牛乳	うどん	砂糖	牛乳 味噌	鶏肉 ツナ	もやし にんじん チンゲン菜	玉ねぎ かぼちゃ	キャベツ しめじ	ケチャップおにぎり 牛乳
26	月	ごはん すき焼き風煮込み カブの磯和え	みそ汁 果物 麦茶	ブルーベリースコーン 牛乳	米 小麦粉	砂糖	牛乳 豚肉 バター	豆腐 味噌	はくさい にんじん しめじ	ねぎ いんげん チンゲン菜	えのき かぶ	ゆかりおにぎり 牛乳
27	火	ごはん カジキのマヨコーン焼き 長いもの炒め物	みそ汁 果物 麦茶	お好み焼き 牛乳	米 長いも	マヨネーズ 小麦粉	牛乳 味噌	カジキ	コーン ほうれん草 わかめ	パセリ だいこん キャベツ	にんじん まいたけ	味噌おにぎり 牛乳
28	水	ごはん タンドリーチキン じゃが芋ときのこのソテー	すまし汁 果物 麦茶	大学芋 牛乳	米 さつまいも	じゃがいも 砂糖	牛乳 ヨーグルト	鶏肉 ごま	にんじん とうがん はくさい	しめじ はくさい	ピーマン ほうれん草	おかかおにぎり 牛乳
29	木	ごはん カレイのみもじ焼き 切り干し大根のツナ和え	みそ汁 果物 麦茶	ごぎつねおにぎり 牛乳	米 砂糖	マヨネーズ	牛乳 ツナ 味噌	カレイ 豆腐 油揚げ	にんじん ねぎ	ごまつな 切り干し大根	なめこ	茶飯おにぎり 牛乳
30	金	ハヤシライス 小松菜のごま和え	すまし汁 果物 麦茶	ハロウィンクッキー 牛乳	米 小麦粉	じゃがいも 砂糖	牛乳 バター	豚肉 ごま	玉ねぎ もやし えのき	にんじん ごまつな わかめ	しめじ かぶ	青のりおにぎり 牛乳
31	土	鶏南蛮うどん 里芋の煮物	果物 麦茶	味噌おにぎり 牛乳	うどん 里芋	砂糖	牛乳 味噌	鶏肉	もやし しめじ	キャベツ ほうれん草	にんじん しいたけ	ケチャップおにぎり 牛乳



体力をしっかりつけて  
健康的な体でいたいですね、  
そのためには...  
『食事・運動・休養(睡眠)』  
が大切です!!ここでは食事について注  
目してみましょう!

★朝ごはんをしっかりたべよう  
脳も体も目覚め、1日を過ごすエンジンをかけます!!  
★バランスよくたべよう  
ご飯などの『主食』、肉・魚・大豆・卵などの『主菜』、  
野菜やきのこなどの『副菜』そして『汁物』を  
組み合わせた食事にしましょう。  
★カルシウムも欠かさずとろう!  
骨や歯を作るだけでなく、筋肉や神経の働きにも  
関わっています。乳製品や小魚等に多く含まれます。

