

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー - たんぱく質
18 月	ご飯			精白米		825 kcal
	春雨のあまから炒め		豚肉 えび	はるさめ サラダ油 三温糖 ごま油	にんじん キャベツ たけのこ しめじ 青ピーマン にんにく	32.3 g
	ちくわのかき揚げ		ちくわ たまご	小麦粉 サラダ油	玉ねぎ	
	ピア-ゼリー		ゼラチン 牛乳	上白糖	りんごジュース	
20 水	ご飯			精白米		834 kcal
	鶏肉の梅肉焼き		鶏肉		しょうが 梅干し	41.6 g
	ちくわときゅうりのごまあえ		ちくわ	すりごま	きゅうり もやし	
	高野豆腐の卵とじ		高野豆腐 たまご	三温糖	にんじん 玉ねぎ ねぎ	
25 月	ワカメご飯		わかめ	精白米		866 kcal
	焼きそば		豚肉 えび	中華めん サラダ油	キャベツ 玉ねぎ にんじん 青ピーマン しめじ	24.7 g
	小松菜のピーナツあえ			上白糖	こまつな はくさい にんじん もやし	
27 水	ご飯			精白米		885 kcal
	油淋鶏		鶏肉	かたくり粉 サラダ油 三温糖 ごま油	ねぎ	30.7 g
	おかかあえ		かつお節	上白糖	キャベツ こまつな にんじん	
	ひじきの炒め煮		干ひじき 平天	サラダ油 三温糖	にんじん ごぼう 青ピーマン	

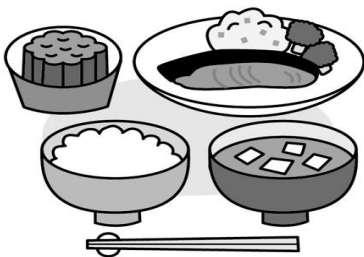
★材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

新年度がはじまり早くも1ヶ月が経ち、新しい生活や休校が続き、
疲れも出やすい時期でもあります。食事や睡眠をしっかりとするよう
心がけましょう。



元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



朝ご飯は毎日しっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠ってる間にも動き続けており、朝起きたときにはエネルギーが不足している状態です。朝ご飯を食べることで、眠ってる間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日元気に活動するための準備を始めます。朝ご飯食べる習慣がない人は何か一口食べることから始めて見ませんか？