

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|--|--|---|------------------------------|
| 昼食 |  |  |  | 4 カレーライス ひじき入りサラダ 果物 | 5 ごはん 五目煮豆 わかめの酢の物 果物 | 6 みそラーメン 大根サラダ |
| 3時 | | | | 牛乳 麩のラスク | 牛乳 梅コーンおにぎり | 菓子 |
| 昼食 | 8 成人の日 | 9 かぼちゃ入り三色ごはん かぶのみそ汁 果物 | 10 ごはん 筑前煮 白菜のおかか和え 果物 | 11 ごはん マーボー豆腐 中華サラダ | 12 ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ 春雨スープ | 13 クリームスパゲッティ キャベツのマリネ |
| 3時 | | 牛乳 きな粉蒸しパン/七草粥 | 牛乳 りんご入りスキムミルクケーキ | 牛乳 焼き芋/ぜんざい | 牛乳 セサミクッキー | 菓子 |
| 昼食 | 15 ごはん 石狩鍋風 ごま和え 果物 | 16 ごはん カラフル焼肉 もやしスープ 果物 | 17 揚げ蓮根とじゃこのごはん 甘酢漬け 麩のすまし汁 | 18 ごはん 魚の西京焼き 煮ころがし 豆腐のすまし汁 | 19 ごはん 鶏肉のオーロラソース和え 付け合わせ マカロニスープ | 20 ひるぜん焼きそば風 チンゲン菜のスープ |
| 3時 | 牛乳 ジャムサンド | 牛乳 フルーツヨーグルト | 牛乳 学生お楽しみおやつ | 牛乳 芋けんぴ | 牛乳 抹茶蒸しパン | 菓子 |
| 昼食 | 22 ごはん 寄せ鍋 レモン酢和え 果物 | 23 ごはん ボークビーンズ フレンチサラダ 果物 | 24 ごはん 魚のカレームニエル 粉ふき芋 ジュリアンスープ | 25 ひじきごはん 豚汁 なます | 26 ごはん 松風焼き風 付け合せ えのきたけのすまし汁 | 27 五目うどん はりはり和え |
| 3時 | 牛乳 スイートポテトドーナツ | 牛乳 きんぴらおにぎり | 牛乳 キャロットマフィン | 牛乳 しらすトースト | 牛乳 杏仁豆腐 | 菓子 |
| 昼食 | 29 ごはん 豚肉と大根の煮物 酢みそ和え 果物 | 30 親子丼 和え物 果物 | 31 ごはん 魚のごまみそ焼き 付け合わせ 切干大根のみそ汁 | <div data-bbox="1198 1093 2139 1524" data-label="Complex-Block"> <p>朝食をしっかり食べて元気なからだ作り</p> <p>倉敷市の幼児健診での結果「朝食を週に何回食べていますか」(R4年度) 1歳半⇒4.8%、3歳⇒8.1%が朝食を毎日食べていない結果となっています。 朝食は、一日のスタートです。朝食をとることは、栄養補給だけでなく、脳や消化器官を目覚めさせ、体内時計のリズムを整えることになり、適切な生活習慣の育成と、心身の健康の保持につながります。</p>    </div> | | |
| 3時 | 牛乳 大豆スコーン | 牛乳 みたらし団子 | 牛乳 学生お楽しみおやつ | | | |

昼食

3時

～朝食におすすめの食材～
 エネルギー源になる炭水化物の食材・・・パンやごはんなど
 体温を上昇させてくれるたんぱく質の食材・・・肉・魚・卵など
 たんぱく質と大豆製品を一緒にとると、沢山身体が動くようになります。
 また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。

