

# 献立予定表

H. 30 . 5月分

日 曜	10時 おやつ	昼 食	3時 おやつ	日 曜	10時 おやつ	昼 食	3時 おやつ
1 火	オレンジ チーズ	魚のフライ もやしとニラのスープ	牛乳 ホットケーキ	18 金	牛乳 丸ボーロ	伴三糸 鶏レバーの甘辛煮	牛乳 揚げパン
2 水	牛乳 ウエハース	肉じゃが 豆腐とわかめの味噌汁	ミルク りんご クラッカー	19 土	牛乳 乾ぱん	ナポリタン わかめスープ	牛乳 バナナ
7 月	牛乳 バナナ	親子カレー フルーツサラダ	お茶 きな粉団子	21 月	牛乳 クラッカー	クリームシチュー 海藻サラダ	お茶 牛乳もち
8 火	お茶 かりかりいりこ	五目煮豆 ほうれん草のスープ	ヨーグルト せんべい	22 火	日向夏 チーズ	イカミンチフライ 大豆とトマトのスープ	ミルク メロン かりかりいりこ
9 水	牛乳 卵ボーロ	魚の梅味噌焼き 豚汁	牛乳 レースクッキー	23 水	牛乳 バナナ	ひじきのいり煮 なめこの味噌汁	ミルク 野菜キッシュ
10 木	日向夏 チーズ	ハンバーグ えのきの味噌汁	お茶 焼きライス	24 木	牛乳 メロン	酢豚 春雨スープ	お茶 赤米のおにぎり
11 金	牛乳 クッキー	マーボー豆腐 レタスの中華風スープ	ミルク ごまじゃこドーナツ	25 金	牛乳 クッキー	豆腐ステーキ かぼちゃの味噌汁	黄桃の ヨーグルトかけ 乾パン
12 土	フルーツ ムース	ツナこ〜んぶスバゲッティ 卵スープ	牛乳 ジャムパン	26 土	ヨーグルト	バリバリ皿うどん きゅうりのおかか和え	牛乳 クリームパン
14 月	牛乳 乾ぱん	ハヤシライス マカロニサラダ 果物	ミルク コーンブレッド	28 月	牛乳 せんべい	ビーフカレー ミックスサラダ	ミルク プレーンスコーン
15 火	牛乳 りんご	チキン南蛮 星の子スープ	フルーツ ポンチ	29 火	牛乳 ウエハース	たけのこの肉かきあげ えのきのすまし汁	お茶 酒まんじゅう
16 水	牛乳 ウエハース	魚のピザ風 野菜スープ 果物	お茶 ぜんざい	30 水	牛乳 りんご	ポークビーンズ 春キャベツの酢の物	ミルク バナナ
17 木	お茶 かりかりいりこ	いそ煮 キャベツの味噌汁	プリン せんべい	31 木	牛乳 ボーロ	豚肉の生姜焼き にぎやか味噌汁 果物	牛乳 さつま芋パイ



「健康な食事」が元気のヒケツ

## ★健康な食事のポイント★

- ①主食であるごはんなどの穀物をしっかりと
- ②主菜は、材料や調理法が偏らないように
- ③副菜は野菜をたっぷり取り入れて



肉団子 + キャベツ  
(主菜の肉 副菜の野菜)



ごはん  
(主食の米)



野菜汁  
(副菜の野菜)

<よくある失敗>

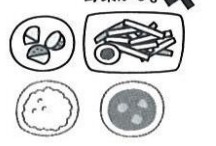


主食2人分



やきそば

ごはん



野菜が0g

おかずが多いと、エネルギーや塩分の取り過ぎにつながります。

炭水化物の取り過ぎで肥満の原因にもつながります。

たっぷりの野菜でビタミン、ミネラル、食物繊維を補給しましょう。

毎日の食事が子どもたちにとっては「食べる教材」です。何を選んで、どう調理し、組み合わせるか意識して、元気な体と心をそだてる健康な食生活を目指しましょう。