

日	主食	副食	主な材料	おやつ	主な材料
17 水	ごはん	鶏肉の生姜焼き じゃが芋のソテー トマトと玉葱のサラダ みそ汁	鶏肉 じゃが芋 トマト 豆腐 生姜 ピーマン 人参 玉葱 きゃん 玉葱 かぶ	かわほぎの天ぷら 昆布 くだもの 牛乳	かわほぎ 小麦粉 甘夏
18 木	親子遠足 			きな粉クッキー あめ くだもの 麦茶	小麦粉 きな粉 豆乳 甘夏
19 金	ビビンバ ごはん	あらめ煮/フライドポテト 野菜スープ	発芽大豆 豚ひき肉 あらめ きゃん 生姜 ごぼう 玉葱 小松菜 人参 ごやし 絹さや / じゃが芋 人参	フランスパン 小魚 くだもの 牛乳	甘夏
20 土	土曜保育		うどん スープ 小麦粉 きゃん 玉葱 人参	フランスパン くだもの 麦茶	甘夏
22 月	ふりかけ ごはん	肉だんごの野菜あんかけ 煮もの みそ汁	花かつお 鶏ひき肉 じゃが芋 大根 小魚 青のり かたくり粉 きゃん 人参 人参 大根の葉	子ザミ あめ くだもの 牛乳	上新粉 小麦粉 ら 甘夏
23 火	ごはん	焼魚 切りし大根の煮もの おひたし みそ汁	生魚 切りし大根 きゃん かぶ 小松菜 人参 人参 人参 人参	おからスコーン 昆布 くだもの 牛乳	おから 小麦粉 豆乳 甘夏
24 水	ごはん	麻婆豆腐 ナムル風おひたし わかめスープ	豚ひき肉 きゃん 豆腐 小松菜 生姜 人参 人参 人参 人参 人参 人参	大学芋 小魚 くだもの 牛乳	お芋 小麦粉 三温糖 甘夏
25 木	スパゲティ ナポリタン	粉ぶき芋 フレンチサラダ オニオンスープ	豚小間肉 じゃが芋 きゃん 玉葱 青のり トマト 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	おにぎり みそごぼう くだもの 麦茶	米 花かつお しょうゆ ごぼう みそ 甘夏
26 金	ごはん	焼肉 きゃん さつま芋サラダ みそ汁	鶏肉 きゃん きゃん さつま芋 チンゲン菜 玉葱 人参 人参 人参 人参 人参	ジャムパン かわほぎ くだもの 牛乳	フランスパン いちご 甘夏
27 土	土曜保育		うどん スープ 小麦粉 きゃん 玉葱 人参	フランスパン くだもの 麦茶	甘夏
29 月	ごはん	魚の南蛮漬け 煮もの 浅漬け みそ汁	ホキ 高野豆腐 きゃん 小松菜 かたくり粉 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	ふかし芋 酢昆布 くだもの 牛乳	じゃが芋 みそ 昆布 酢 しょうゆ 甘夏
30 火	大豆 ごはん	ササミの香味焼き 磯香和え みそ汁	大豆 ササミ きゃん かぶ 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	お誕生日会 ホットケーキ くだもの ヨーグルト	小麦粉 豆乳 豆乳ホイップ 甘夏
31 水	ごはん	肉巻き きゃん ポテトサラダ 野菜スープ	豚中肉 きゃん じゃが芋 チンゲン菜 ごぼう 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	五家宝風 あめ くだもの 牛乳	米 小麦粉 きな粉 甘夏

※ 献立は変更になる場合もあります。

なぜ朝ごはんを食べるの？

朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切な食事です。
 脳は眠っている間もエネルギーを使っています。
 朝ごはんを食べると体温が上がります、脳が目覚めて、楽しくあそぶことができます。
 朝ごはんを食べないと体温が上がらず、だるくなります。力が出ないので、
 楽しくあそぶことができません。
 朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。

ごはんやパンなどの主食とたんぱく質は、体温を上げるはたらきがあり、
活動の原動力になります。

