

			あかの食品 血や肉になるもの 	みどりの食品 体の調子を整えるもの 	さいろの食品 熱や力になるもの 	エネルギー kcal	塩分量 g	家庭で食べて欲しい食品
4	火	食パン 鶏肉のアップルジンジャーソース 海草サラダ 豆乳スープ	鶏肉 ツナ ベーコン 豆腐	生姜 にんにく 海藻ミックス キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 青葉 エリンギ	食パン りんごジャム 油 砂糖 じゃがいも	349	1.9	果物類
5	水	吹き寄せごはん たまごやき ごまあえ なめこ汁 果物	卵 豆腐 油揚げ	人参 しめじ さやいんげん もやし 青葉 なめこ 大根 果物	精白米 さつまいも 油 砂糖 ごま	385	2.1	肉類
6	木	大豆入りスパゲティミートソース ボトフ ヨーグルト	大豆 豚肉 ベーコン ヨーグルト	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 エリンギ トマト缶 かぶ 青葉 コーン	スパゲッティ 油 じゃがいも	430	1.5	海草類
7	金	【減塩うまみランチ】ごはん 魚のごまけ チャップソース おかかあえ まめまめみそ汁 果物	魚 打ち豆 豆腐 油揚げ 鰹節	生姜 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 わかめ 果物	精白米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ごま	482	1.4	緑黄色野菜
10	月	切干大根入りビビンバ(卵入り) きのことスープ 果物	豚肉 卵 豆腐	切干大根 もやし 青葉 人参 しめじ えのき しいたけ 白菜 玉ねぎ 果物	精白米 油 砂糖 ごま	408	1.5	いも類
11	火	食パン ツナコロッケ やさいの塩もみ 根菜ミネストローネ ヨーグルト	ツナ ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ キャベツ 人参 大根 れんこん ごぼう ピーマン にんにく トマト缶	食パン じゃがいも 油 上新粉 パン粉	453	2.2	果物類
12	水	ひじきごはん おでん 白菜の甘酢あえ 果物	油揚げ ウィンナー さつま揚げ 生揚げ	人参 ひじき しいたけ 大根 れんこん にゃく 昆布 白菜 きゅうり 果物	精白米 砂糖 さといも	393	1.6	肉類
13	木	しおラーメン さつま芋のごまあえ 果物	豚肉 なんと	キャベツ もやし 人参 コーン なら きくらげ 青葉 果物	中華麺 油 さつまいも 砂糖 ごま	425	2.2	海草類
14	金	ごはん 魚の香味煮 磯香あえ みそ汁	魚 豆腐 油揚げ	生姜 もやし キャベツ 人参 のり 玉ねぎ 青葉 しめじ	精白米 砂糖 ごま	394	1.6	卵類
17	月	生揚げのみそ炒め丼 ゆかりあえ わかめスープ ヨーグルト	生揚げ 豚肉 ヨーグルト	人参 大根 玉ねぎ なら きくらげ にんにく 生姜 キャベツ わかめ コーン 長ねぎ	精白米 油 砂糖 片栗粉 ごま	443	2.0	魚介類
18	火	【かみかみ献立】食パン ポークビーンズ おいも3(さん)サラダ 果物	豚肉 大豆 ハム	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ エリンギ さやいんげん きゅうり 果物	食パン 油 さつまいも さといも じゃがいも	392	1.8	海草類
19	水	ごはん 魚のもみじ揚げ もやしと青菜のナムル かぼちゃのみそ汁	魚 ハム 油揚げ	人参 青のり もやし 青葉 かぼちゃ 玉ねぎ	精白米 上新粉 油 ごま	389	1.3	豆・豆製品
20	木	卵とじうどん おからのサラダ 果物	卵 豚肉 かまぼこ 油揚げ おから ツナ	玉ねぎ 青葉 人参 しいたけ れんこん きゅうり 果物	うどん 砂糖 片栗粉	419	2.6	いも類
21	金	【和食の日】ごはん 魚の塩焼き 切昆布煮 さつま汁 果物	魚 うち豆 油揚げ かまぼこ 鶏肉 豆腐	昆布 人参 さやいんげん 大根 ごぼう れんこん にゃく 長ねぎ 果物	精白米 砂糖 さつまいも 油	418	1.7	淡色野菜
25	火	カレーライス ひじきのサラダ ヨーグルト	豚肉 ハム ヨーグルト	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 グリンピース ひじき れんこん キャベツ コーン	精白米 油 じゃがいも 砂糖 ごま	515	2.2	きのこ類
26	水	【まごわやさしい】ごはん 魚のごまフライ風 柿なます みそ汁	魚 豆腐	柿 大根 人参 わかめ 玉ねぎ えのき	精白米 パン粉 砂糖 じゃがいも ごま	386	1.3	緑黄色野菜
27	木	ツナの和風スパゲティ コンソメスープ 果物	ツナ ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 青葉 のり キャベツ コーン 果物	スパゲッティ 油 じゃがいも	361	1.8	肉類
28	金	ごはん 鶏の照り焼き 昆布あえ ちゃんぽんスープ	鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆腐	生姜 大根 きゅうり 塩昆布 もやし キャベツ 青葉 人参 しめじ	精白米 油	353	1.6	いも類

* 栄養価は、3歳以上児の昼食分です。(1～2歳児はこの概ね8割)
 * この他に、3歳以上児には3時のおやつ、1～2歳児には10時と3時のおやつがあります。
 * 園の行事等により、献立が変更になることがあります。
 * 旬の野菜や果物を取り入れるため、食材が変更になることがあります。

★早寝早起き朝ごはん

～バランス朝ごはんのコツ！～

★食べる量は3・1・2

裏面も
ご覧ください！



朝ごはんの役割

朝ごはんには、頭と体を目覚めさせる大切な役割があります。

- 体温があがり、体が活発になる
- 脳にエネルギー補給される
- 腸が刺激されて働きがよくなる

生活リズムを整えよう

<早寝・早起きのコツ>

- 昼間は元気いっぱい体を動かそう
- 寝る前に食べ物を食べない
- 休日もなるべくリズムを変えないで



早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べると、一日を元気にスタートできます！

集中力もアップ！



バランス朝ごはんのコツ ★3つの色の食品をそろえましょう★

きいろ

ごはん・パン・めん類・いも類



おもにエネルギーのもとになる

あか

魚・肉・たまご・大豆・乳製品



おもに体をつくるもとになる

みどり

やさい・くだもの



おもに体の調子をととのえる

★ご飯+具沢山の汁で黄赤緑！

おみそ汁に、たっぷりの野菜、芋類、豆腐や油揚げ、魚介類、卵などを入れれば、1品でもバランスUP！
ご飯も入れて、雑炊にしても。

★ごはんにかけて(混ぜて)、黄赤緑！

納豆+冷凍オクラ+ひじき、
ご飯+目玉焼き+キャベツ など



★野菜のアレンジ術

前日に下処理しておく(切る、茹でる、蒸すなど)

⇒マヨネーズやドレッシングをかけて、温野菜サラダ
⇒インスタントスープに入れて、具沢山スープ

前日に握ったおにぎりに、
インスタントみそ汁
+αの具でもOK！



魚缶詰、カット野菜、冷凍野菜なども便利！



★パンにのせてトースターへ

ソースをぬって + 緑の食べ物をのせて + 赤の食べ物をのせて

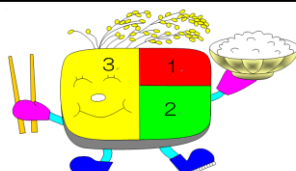


食べる量は「3・1・2」

お弁当箱を6等分したときに、

主食：主菜：副菜 が 3：1：2

になるように組み合わせると、エネルギーや栄養素を
適量かつバランスよくとることができます。



出典：NPO法人食生態学
実践フォーラム

お弁当でない食事でも、
これに気を付ければ一目で
バランスが分かります

	主菜
主食	副菜