

		あかの食品	みどりの食品	さいろの食品	エネルギー kcal	塩分量 g	家庭で食べて 欲しい食品	
		血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力になるもの				
1	金	ごはん 魚の香味煮 磯香あえ みそ汁 果物	魚 ちくわ 豆腐 油揚げ	生姜 青菜 キャベツ 人参 のり 玉ねぎ しめじ 果物	精白米 砂糖 ごま	414	1.7	卵類
5	火	カレーライス りんごサラダ ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 グリンピース りんご キャベツ レーズン	精白米 油 じゃがいも	491	2.0	きのこ類
6	水	【減塩うまみランチ】ごはん 魚のごまトマトソース 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 砂糖 ごま じゃがいも	448	1.4	緑黄色野菜
7	木	卵とじうどん おからとれんこんのサラダ 果物	卵 豚肉 かまぼこ 油揚げ おから ツナ	たまねぎ 青菜 にんじん しいたけ れんこん きゅうり 果物	うどん 砂糖 片栗粉	428	2.6	いも類
8	金	ごはん 手作りふりかけ 里芋と高野豆腐の煮物 もやしと青菜のナムル	鰹節 鶏肉 高野豆腐 ハム	ひじき きくらげ 大根 こんにやく しいたけ にんじん さやいんげん もやし 青菜	精白米 ごま さといも 砂糖 油	354	1.4	果物類
11	月	吹き寄せごはん たまごやき 白菜の甘酢あえ なめこ汁 果物	卵 豆腐 油揚げ	人参 しめじ さやいんげん 白菜 きゅうり なめこ 大根 青菜 果物	精白米 さつまいも 油 砂糖	374	2.0	肉類
12	火	食パン ツナコロッケ 野菜の塩もみ 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 ビーマン にんにく トマト缶	食パン じゃがいも 油 上新粉 パン粉	433	2.3	果物類
13	水	ごはん 魚の照り焼き ひじきと大豆のサラダ かぼちゃのみそ汁 果物	魚 大豆 油揚げ	ひじき キャベツ 人参 青菜 かぼちゃ 白菜 長ねぎ 果物	精白米 油	413	1.7	きのこ類
14	木	しおラーメン じゃがじゃこサラダ 果物	豚肉 なんと ちりめんじゃこ	キャベツ もやし 人参 コーン たら きくらげ きゅうり 果物	中華麺 油 じゃがいも ごま	435	2.2	海草類
15	金	【まごわやさしい】ごはん 魚のごまフライ風 柿なます 豆腐のみそ汁	魚 豆腐	柿 大根 人参 わかめ 玉ねぎ えのき	精白米 パン粉 ごま 砂糖 じゃがいも	386	1.3	緑黄色野菜
18	月	切干大根入りピビンバ(卵入り) きのこのスープ 果物	豚肉 卵 豆腐	切干大根 もやし 青菜 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	418	1.7	いも類
19	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 豆乳	生姜 にんにく 海藻ミックス キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 青菜 エリンギ	食パン りんごジャム 油 砂糖 じゃがいも	349	2.1	果物類
20	水	ひじきごはん おでん ごまあえ 果物	油揚げ ウインナー さつまいも 生揚げ	人参 ひじき しいたけ 大根 こんにやく 昆布 もやし 青菜 果物	精白米 砂糖 さといも ごま	428	1.7	肉類
21	木	大豆入りスパゲティミートソース ポトフ 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 青菜 コーン	スパゲティ 油 じゃがいも	430	1.7	海草類
22	金	【和食の日】ごはん 魚の塩焼き 切昆布煮 さつまいも汁 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 こんにやく 長ねぎ 果物	精白米 砂糖 さつまいも 油	427	1.7	淡色野菜
25	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 たら 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	2.2	魚介類
26	火	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	402	1.9	いも類
27	水	ごはん 手まりシューマイ 昆布あえ ちゃんぽんスープ	豚肉 かまぼこ 豆乳	玉ねぎ しいたけ 生姜 大根 きゅうり もやし キャベツ 青菜 人参 しめじ	精白米 片栗粉 しゅうまいの皮 油 ごま	393	1.5	緑黄色野菜
28	木	【かみかみ献立】ごはん 魚のもみじ揚げ かみかみあえ みそ汁 果物	魚 ハム 油揚げ	人参 青のり 切干大根 キャベツ 青菜 かぼちゃ 玉ねぎ 果物	精白米 上新粉 油 砂糖	456	1.7	きのこ類
29	金	ごはん きりざい れんこんの和風サラダ 豚汁	納豆 ツナ 豚肉 豆腐	青菜 たくあん れんこん キャベツ 人参 のり 玉ねぎ 大根 ごぼう しらたき	精白米 砂糖 油 じゃがいも ごま	420	1.2	果物類

* 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★

黄

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

赤

魚・肉・たまご・大豆・乳製品



おもに体をつくるもとになる

緑

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

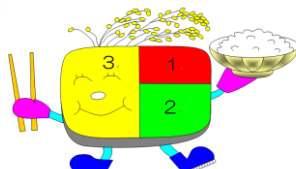


食べる量は「3・1・2」

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