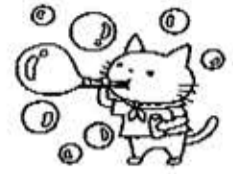


子どもと一緒に朝ごはんの習慣を



幼児期は、食習慣を身につけるためにも大切な時期なので、1日の始まりに大切な朝ごはんをきちんと食べられるような習慣を身につけたいものです。遅寝遅起きで生活リズムが乱れてしまうと、おなかがすかないこともあります。朝食を食べるまでには、ある程度の時間が必要で、早寝早起きを心がけて、朝ごはんをしっかりと食べる時間をつくりましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	賞の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	
1	木	ご飯 魚のみそ煮 ごまマヨネーズ和え けんちん汁	お茶 ビザトースト	米 麦 砂糖 ごま マヨネーズ さといも ごま 油 パン 油 ポーロ	さわら みそ 竹輪 豆腐 いりこ ベーコン チーズ	しょうが こまつな 人参 きゅうり ごぼう ねぎ 玉葱 ピーマン	お茶 ポーロ	559	26.2	19.4	
2	金	ご飯 豆腐とキャベツの味噌炒め ちりめん野菜のナムル 果物	お茶 中華おこわ	米 麦 油 砂糖 コーン缶 ごま油 モチコメ せんべい	豆腐 豚肉 みそ しらす干し	人参 玉葱 キャベツ もやし チンゲンツアイ デコボン しょうが 干し椎茸	お茶 せんべい	578	17.7	17.8	
7	水	ご飯 じゃがいもそばろ煮 磯和え みそ汁	お茶 ヨーグルト寒	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 でんぶん ごま クラッカー	鶏肉 かまぼこのり わかめ いりこ みそ 寒天 ヨーグルト 油揚げ	玉葱 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん 蜜柑缶 パイン缶 パナナ	お茶 クラッカー	516	21.7	11.3	
8	木	ご飯 ハヤシシチュー ひじきサラダ 果物	牛乳 人参蒸しパン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 かりんとう	牛肉 干ひじき ツナ缶 チーズ 牛乳 スキムミルク 卵	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース トマト キャベツ ネーブル レーズン	お茶 かりんとう	628	20.1	17.6	
9	金	ご飯 若草焼き 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 揚げごぼう	米 麦 砂糖 油 でんぶん ごま	豆腐 卵 油揚げ さつま揚げ みそ いりこ 牛乳	にら 切干しだいこん 人参 さやいんげん はくさい しめじ 玉葱 ねぎ ごぼう パナナ	お茶 果物	514	20.2	19.6	
10	土	煮込みうどん 煮豆	お茶 パウムクーヘン ヨーグルト	うどん 砂糖 パウムクーヘン	鶏肉 かまぼこ 卵 いりこ 大豆 チーズ ヨーグルト	玉葱 人参 キャベツ ねぎ	お茶 チーズ	503	25.1	9.3	
12	月	ご飯 キーマカレー ヨーグルトサラダ 果物	お茶 ご飯お焼き	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター マヨネーズ ごま油 ビスケット	牛肉 豚肉 ハム ヨーグルト しらす干し 卵	玉葱 人参 ピーマン りんご にんにく きゅうり キャベツ デコボン ねぎ	お茶 ビスケット	632	21.5	23.6	
13	火	ご飯 南瓜のグラタン にんじんしりしり 小松菜のスープ	牛乳 ジャムサンド	米 麦 油 小麦粉 バター パン いちごジャム せんべい	チーズ ベーコン 牛乳 ツナ缶 卵 豆腐 いりこ	かぼちゃ 玉葱 しめじ パセリ 人参 もやし こまつな えのき	お茶 せんべい	567	21	18.6	
14	水	ご飯 魚のあんかけ もやしとピーマンのソテー みそ汁	牛乳 ポテトチップス	米 麦 砂糖 でんぶん 油 じゃがいも ポーロ	たら ベーコン 厚揚げ みそ いりこ 牛乳	玉葱 人参 さやいんげん しいたけ もやし ピーマン しめじ ねぎ	お茶 ポーロ	541	25.5	20.2	
15	木	ご飯 肉豆腐卵とじ 甘酢和え すまし汁	牛乳 マドレーヌ	米 麦 しらたき 油 砂糖 小麦粉 バター かりんとう	牛肉 豆腐 卵 竹輪 わかめ こんぶ かつお節 牛乳	人参 ねぎ キャベツ 蜜柑缶 きゅうり チンゲンツアイ	お茶 かりんとう	588	22.5	23.9	
16	金	遠 足									
17	土	和風スパゲティ はんぺん汁	牛乳 丸ポーロ 果物	スパゲティ バター 丸ポーロ クラッカー	ツナ缶 かつお節 のり はんぺん こんぶ 牛乳	玉葱 しめじ えのき 人参 こまつな ネーブル	お茶 クラッカー	419	19.8	9.6	
19	月	ご飯 親子煮 あつさり納豆 みそ汁	牛乳 かぼちゃおやき	米 麦 じゃがいも 砂糖 ふ 小麦粉 油 ポーロ	鶏肉 卵 納豆 わかめ みそ いりこ 牛乳 スキムミルク チーズ	玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース もやし だいこん かぼちゃ	お茶 ポーロ	610	27.4	18.2	
20	火	ご飯 厚揚げと小松菜の炒め煮 春雨の酢の物 あすか汁	牛乳 バナナケーキ	米 麦 油 砂糖 香辛 コーン缶 ごま油 小麦粉 バター ビスケット	厚揚げ 豚肉 ハム 鶏肉 豆腐 みそ スキムミルク いりこ 牛乳 卵	こまつな 人参 しめじ きゅうり 玉葱 チンゲンツアイ パナナ	お茶 ビスケット	624	28.5	21.2	
21	水	ご飯 鶏肉のクリーム煮 コールスロー 果物	お茶 杏仁豆腐	米 麦 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも コーン缶 マカロニ バター マヨネーズ せんべい	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト 寒天	玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり デコボン 蜜柑缶 パイン缶	お茶 せんべい	582	18.3	16.8	
22	木	ご飯 魚のかりんとう揚げ 切干大根の酢の物 みそ汁	牛乳 ラスク	米 麦 でんぶん 油 砂糖 ごま ごま油 パン バター ポーロ	まぐろ わかめ いりこ みそ 牛乳	しょうが 切干しだいこん きゅうり 人参 かぼちゃ 玉葱 えのき	お茶 ポーロ	608	24.7	17.5	
23	金	チキンピラフ ポテトミートローフ キャベツとみかんのサラダ コーンスープ 果物	カルピス フルーツサンド	米 バター 油 パン粉 じゃがいも コーン缶 パン 砂糖	鶏肉 豚肉 牛肉 卵 いりこ 生クリーム チーズ	玉葱 人参 しいたけ ピーマン キャベツ きゅうり 蜜柑缶 ネーブル もも缶	お茶 チーズ	615	18.5	19.8	
24	土	チャンポン じゃが芋の土佐煮	牛乳 クラッカー 果物	中華めん 油 じゃがいも 砂糖 クラッカー かりんとう	豚肉 竹輪 牛乳 かつお節	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ パナナ	お茶 かりんとう	446	18.8	10.7	
26	月	ご飯 ジャーマンオムレツ いんげんのソテー 豆乳スープ	お茶 牛乳寒	米 麦 じゃがいも 油 コーン缶 でんぶん 砂糖 ビスケット	卵 スキムミルク 豚肉 ベーコン ハム かつお節 豆乳 牛乳 寒天	玉葱 トマト ピーマン さやいんげん 人参 しめじ ねぎ 蜜柑缶 パイン缶	お茶 ビスケット	561	24.2	20.1	
27	火	ご飯 ツナカレー フレンチサラダ 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 黒砂糖	ツナ缶 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり デコボン レーズン	お茶 ヨーグルト	590	14	13.4	
28	水	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツのごま和え みそ汁	牛乳 じゃが芋とベーコン のチーズ焼き	米 麦 油 ごま 砂糖 じゃがいも せんべい	豚肉 木腐 わかめ いりこ みそ 牛乳 ベーコン チーズ	玉葱 しょうが キャベツ もやし 人参 しめじ パセリ	お茶 せんべい	539	24.7	23	
29	木	ご飯 チャンプル わかめスープ 果物	牛乳 じゃごおやき	米 麦 油 ごま 小麦粉 クラッカー	豆腐 豚肉 卵 かつお節 わかめ かまぼこ 牛乳 しらす干し スキムミルク	人参 もやし にら 玉葱 ネーブル キャベツ	お茶 クラッカー	567	28.2	18.8	
30	金	ご飯 魚のソース煮 じゃが芋ごま和え みそ汁	牛乳 コーントースト	米 麦 砂糖 じゃがいも ごま パン コーン缶 マヨネーズ	さば 油揚げ みそ いりこ 牛乳 チーズ	人参 さやいんげん なす えのき ねぎ パナナ	お茶 果物	617	27.4	22.2	
31	土	カレーうどん 小松菜のサラダ	牛乳 ラスク	うどん 油 でんぶん パン 砂糖 マヨネーズ ごま ポーロ バター	鶏肉 かまぼこ いりこ ベーコン 牛乳	玉葱 人参 葉ねぎ にんにく こまつな もやし	お茶 ポーロ	413	17.4	12.1	