

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日					
午前	<p>あさごはんをたべよう → → → いいこといっぱい、あさごはん → → →</p> <p>朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすりという望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。</p> <p>★体温を上げる...寝ている間に下がった体温が上がり、元気に活動することができます</p> <p>★身体を動かすエネルギー源となる...特に炭水化物は脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動するために欠かせません</p> <p>★必要な栄養素の供給源となる...一度にたくさん食べられない子どもにとって朝ごはんから摂取する栄養素はとても貴重です</p> <p>★おなかの調子を整える...胃腸が目覚め便が出やすくなります</p>					1					
昼食											みそ野菜ラーメン、ゆでたまご、ももの寒天寄せ
午後											牛乳、ビスケット
午前	3 牛乳(幼年組)	4 牛乳(幼年組)	5 牛乳(幼年組)	6	7 牛乳(幼年組)	8					
昼食	ご飯、とうふのみそ汁、焼き魚(さけ)、ほうれん草のあえもの、りんご	ご飯、みそ汁(大根・油揚げ)、鶏かつ、三色あえ、オレンジ	ご飯、みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)、さわらとごぼうの煮つけ、カラフルサラダ、バナナ	食パン、玉ねぎとセロリのスープ、ベーコンとコーンのスクランブルエッグ、トマトとポイルブロッコリー、オレンジ、牛乳	ご飯、じゃがいもとわかめのスープ、豆腐のチリソース、パンサンスー(ささみ)、りんご	カレーうどん、厚焼き卵、キウイフルーツ					
午後	牛乳、みそ入り蒸しパン	牛乳、かぼちゃ団子	牛乳、さつま芋の天ぷら	番茶、おにぎり(昆布)	牛乳、黒糖クッキー	牛乳、ポテトチップス(うすしお)					
午前	10 牛乳(幼年組)	11 牛乳(幼年組)	12 牛乳(幼年組)	13	14 牛乳(幼年組)	15 運動会					
昼食	ご飯、みそ汁(青梗菜・えのき)、蒸しそばの照りつけ、ほうれんそうのごま和え(白菜)、バナナ	冷やし中華(蒸し鶏)、トマト、寒天入りフルーツポンチ	ご飯、みそ汁(青菜)、とうふバーグ、野菜炒め(キャベツ・もやし)、オレンジ	コッパン、コンソメスープ、さけのチーズ焼き、せん野菜(キャベツ)、ミニトマト、りんご、牛乳	運動会勝つぞ!カツカレー、フルーツヨーグルト	【土曜保育】おにぎり弁当					
午後	牛乳、パインチーズクラッカー	牛乳、バナナマフィン	牛乳、ツナパン	番茶、おやつ焼きそば(桜海老)	牛乳、ジャムサンド(いちご)	牛乳、白い風船					
午前	17 牛乳(幼年組)	18 牛乳(幼年組)	19 牛乳(幼年組)	20	21 牛乳(幼年組)	22					
昼食	ご飯、みそ汁(豆腐・ほうれん草)、魚の照り焼き、切干大根と凍り豆腐の煮物、オレンジ	ご飯、みそ汁(だいこん・なめこ)、親子煮、きゅうりとえのきたけの酢の物、バナナ	ピラフ(エビ・ベーコン)、コーンスープ、チーズ入りコールスローサラダ、パイン缶	食パン、カレースープ、ウインナーソテー、ポテトサラダ、りんご、牛乳	ご飯、みそ汁(大根・油揚げ)、厚揚げのそぼろあん、もやしのあえもの、グレープフルーツ	夏野菜のボロネーゼ風パスタ、おくらスープ(コーン)、チーズ、メロン					
午後	牛乳、メロンパン風スコーン	牛乳、小倉サンド	牛乳、さつま芋もち	番茶、おにぎり(じゃこおかか)	牛乳、にんじんケーキ	アイスクリーム					
午前	24 牛乳(幼年組)	25 牛乳(幼年組)	26 牛乳(幼年組)	27	28 牛乳(幼年組)	29					
昼食	ご飯、みそ汁(だいこん・あげ)、いり豆腐、なめたけあえ、バナナ	てりたま親子丼、中華スープ(わかめ・えのき)、パンサンスー、メロン	ご飯、かき玉汁(チンゲン菜)、さわらのみそ照り焼き、ひじきの炒り煮、オレンジ	黒糖食パン、おくらスープ(えのき)、ミートローフ、きゅうりとコーンのサラダ、グレープフルーツ、牛乳	ご飯、なめこのみそ汁、豆腐と春雨の塩マーボー、ほうれんそうの和え物、バナナ	やさしいラーメン、ゆでたまご、パイナップルゼリー					
午後	牛乳、アップルケーキ	牛乳、あずき蒸しパン	牛乳、インドサモサ	番茶、細まき(たまご)	牛乳、クリームサンド(みかん)	牛乳、サッポロポテト					

あさごはんのステップアップ

甘いものを避け、少しずつあさごはんの質を向上させていきましょう。パターン化して毎日同じでも大丈夫!昼食と夕食でバランスをとりましょう。前日の夕飯時に用意して、朝は温めなおすだけ、冷蔵後から出すだけにしておくとし短くなります。

ステップ1 目標:必ず食べる	ステップ2 目標:たんぱく質をプラス	ステップ3 目標:さらに一品をプラス
ごはん	ごはん +納豆 +卵	ごはん +納豆 +卵 +味噌汁
おにぎり	おにぎり +豆腐の味噌汁	おにぎり +味噌汁 +焼き魚
食パン	チーズパン +牛乳(豆乳)	チーズパン +牛乳(豆乳) +野菜サラダ

ステップ1 目標:必ず食べる	ステップ2 目標:たんぱく質をプラス	ステップ3 目標:さらに一品をプラス
ロールパン	餅サンド +牛乳(豆乳)	餅サンド +牛乳(豆乳) +野菜サラダ
バナナ	バナナ +ヨーグルト	バナナヨーグルト +パン +野菜スープ
シリアル	シリアル +牛乳	シリアル +牛乳 +果物