

〈3つの食品グループと多くふくまれる栄養素〉

Table with 4 columns: 食品グループ, おもにエネルギーのもととなる食品, おもに体をつくるもととなる食品, おもに体の調子を整えるもととなる食品. Includes sub-headers like 炭水化物, 脂質, タンパク質, 無糖質, ビタミン, 無糖質.



☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



Menu grid for days 1-10. Day 1: 牛乳 531kcal, ごはん あじかつお ポテトサラダ. Day 2: 牛乳 563kcal, ごはん たまごみごはん. Day 3: 牛乳 522kcal, ごはん けんぽうきねんび.

Menu grid for days 6-10. Day 6: 朝ごはんを食べると. Day 7: 牛乳 620kcal, ごはん にんじんシリシリ. Day 8: 牛乳 560kcal, ごはん つくゆのソースやき. Day 9: 牛乳 522kcal, ごはん (けんりょう) やきそば. Day 10: 牛乳 522kcal, ごはん チキンライス.

Menu grid for days 13-17. Day 13: 牛乳 578kcal, ごはん ホイコーロウ. Day 14: 牛乳 672kcal, ごはん カレーライス. Day 15: 牛乳 516kcal, ごはん ききょうたまごやき. Day 16: 牛乳 530kcal, ごはん ぼたてみみフライ. Day 17: 牛乳 592kcal, ごはん どのうのみぞやき.

Menu grid for days 20-24. Day 20: 牛乳 552kcal, おみせ. Day 21: 牛乳 596kcal, ごはん (けんりょう) ラーメン. Day 22: 牛乳 545kcal, ごはん にくだんご(ケチャップ). Day 23: 牛乳 628kcal, ごはん あかうおのからあげ. Day 24: 牛乳 619kcal, ごはん ビビンバ.

Menu grid for days 27-31. Day 27: 牛乳 586kcal, ごはん チキンカツ. Day 28: 牛乳 605kcal, ごはん さんまのかつおぶし. Day 29: 牛乳 604kcal, ごはん ハンバーグ(おろしポーン). Day 30: 牛乳 522kcal, ごはん えんどう汁わかめごはん. Day 31: 牛乳 555kcal, ごはん ぼたどん.