

2日(月)

フルーツ  
しらたま

ゴマネーズサラダ

ジャージャーめん

新学期が始まり、1か月が経ちました。子ども達も新しい生活に慣れてきたと同時に、疲れも出てくるころではないかと思えます。環境が変わり生活のリズムが乱れると体調も崩しがちです。規則正しい生活を身に付けていくために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう！！

6日(金)

セルフ  
ハンバーガー

シルバーサラダ

カレーシチュー

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
あいびきミンチ ちくわ みそ わかめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さんおんとう こめこだんご マヨネーズ ごまあぶら ごま	ピーマン ねぎ・たまねぎ にんじん ブロッコリー しょうが・にんにく ほししいたけ キャベツ パインかん バナナ みかんかん いちご

### 朝ごはんを食べるメリット

- ① 正しい生活のリズムを作る  
朝ごはんをしっかり食べると生活のリズムが整います。
- ② 体温を上げる  
朝ごはんを食べると体温が上がり、すっきりと目が覚めて一日頑張れます。
- ③ 体や脳へエネルギーを送る  
しっかり朝ごはんを食べると、体や脳にエネルギーが送られて元気が出ます。
- ④ 朝のトイレでお腹すっきり  
朝ごはんを食べると、お腹の中が動き始め、便秘も改善してすっきりします。

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
ハンバーガー やきぶた ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク	あじつけパン さんおんとう じゃがいも はるさめ マヨネーズ あぶら	ブロッコリー にんじん ほうれんそう きゅうり たまねぎ

エネルギー692kcal | たんぱく質31.8g | しぼう28.9g

エネルギー674kcal | たんぱく質29.3g | しぼう27.0g

9日(月)

シーザーサラダ

むぎいり  
バエリア

ごもくスープ

10日(火)

はちみつ  
レモンゼリー

シャキシャキ  
ポテトサラダ

チキンカツ

しろごはん

たまねぎいり  
みそしる

11日(水)

やまぶきあえ

かつおの  
あげに

むぎいりごはん

けんちんじる

12日(木)

フルーツの  
ヨーグルトあえ

ブロッコリーと  
ツナのあえもの

ミート  
スパゲッティ

13日(金)

ヨーグルト

サラダ

カレーライス

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
ウィンナー いか むきえび ロースハム もめんとうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら オリーブオイル シーザードレッシング	にんじん ブロッコリー えだまめ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ しめじ ホールトマトかん

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
チキンカツ ロースハム もめんとうふ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら ドレッシング はちみつレモンゼリー	にんじん ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
かつお たまご もめんとうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ さんおんとう じゃがいも はるさめ あぶら	ほうれんそう にんじん ねぎ しょうが キャベツ もやし だいこん

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
あいびきミンチ ツナ ヨーグルト バルメザンチーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ さんおんとう オリーブオイル あぶら ごまあぶら	にんじん えだまめ ブロッコリー たまねぎ ほししいたけ とうもろこし パインかん みかんかん バナナ

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
ぎゅうにく だいたす スキムミルク ロースハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ

エネルギー575kcal | たんぱく質25.1g | しぼう19.8g

エネルギー629kcal | たんぱく質26.5g | しぼう17.1g

エネルギー602kcal | たんぱく質30.8g | しぼう16.7g

エネルギー564kcal | たんぱく質28.7g | しぼう21.9g

エネルギー682kcal | たんぱく質25.1g | しぼう24.9g

16日(月)

キャベツの  
ごまあえ

むぎいりごはん

しろみぎかな

かわりみそしる

17日(火)

ゴマドレサラダ

メキシカン  
ライス

わかめスープ

18日(水)

バナナ

親子丼

ピーナッツあえ

19日(木)

春の遠足

20日(金)

スパゲッティサラダ

セルフ  
ホットドック

ポトフ

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
しろみぎかなフライ ぶたにく もめんとうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ほうれんそう にんじん ねぎ チンゲンサイ キャベツ とうもろこし もやし しょうが にんにく

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
ウィンナー やきぶた もめんとうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さんおんとう あぶら ごまあぶら ドレッシング ごま かたくりこ	にんじん やまぶき ブロッコリー チンゲンサイ グリーンアスパラ たまねぎ エリンギ キャベツ

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
たまご とりむねにく ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう かたくりこ ピーナッツ	にんじん ねぎ ほうれんそう こまつな えだまめ ごぼう たまねぎ もやし バナナ

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
ぶたにく いか むきえび ぎゅうにゅう ちくわ	あげそば さんおんとう かたくりこ コーンスターチ ごまあぶら	チンゲンサイ にんじん こまつな ほうれんそう もやし・たまねぎ キャベツ たけのこ・はくさい きくらげ パインかん おうとうかん バナナ

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
チキンステーキ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう スパゲッティ じゃがいも マヨネーズ ドレッシング	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ キャベツ とうもろこし たまねぎ だいこん ホールトマト

エネルギー620kcal | たんぱく質29.6g | しぼう17.1g

エネルギー593kcal | たんぱく質21.1g | しぼう25.4g

エネルギー730kcal | たんぱく質26.9g | しぼう18.8g

エネルギー650kcal | たんぱく質29.0g | しぼう26.8g

エネルギー650kcal | たんぱく質29.0g | しぼう26.8g

23日(月)

うんしゅうみかん  
ゼリー

しろごはん

ツナポテトサラダ

マカロニ  
グラタン

24日(火)

キャベツの  
ごまあえ

むぎいりごはん

ちりめんじゃこの  
かきあげ

おやこじる

25日(水)

おかかあえ

わかめごはん

とりのからあげ

ぶたじる

26日(木)

フルーツの  
クリームソースあえ

あげそば

27日(金)

ほうれんそうと  
いわしのうめに  
いかのあえもの

しろごはん

けんちんじる

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
とりむねにく むきえび ぎゅうにゅう ツナ	こめ マカロニ じゃがいも あぶら マヨネーズ うんしゅうみかんゼリー	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー たまねぎ エリンギ

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
ちりめんじゃこ かつおぶし とりむねにく もめんとうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さんおんとう ごまあぶら あぶら てんぷらこ ごま	にんじん ほうれんそう こまつな チンゲンサイ たまねぎ キャベツ とうもろこし

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
とりのからあげ かつおぶし ぶたにく もめんとうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも	ほうれんそう こまつな にんじん チンゲンサイ ねぎ もやし キャベツ だいこん ごぼう

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
ぶたにく いか むきえび ぎゅうにゅう ちくわ	あげそば さんおんとう かたくりこ コーンスターチ ごまあぶら	チンゲンサイ にんじん こまつな ほうれんそう もやし・たまねぎ キャベツ たけのこ・はくさい きくらげ パインかん おうとうかん バナナ

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
いわしのうめに いか もめんとうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう じゃがいも ごまあぶら	こまつな ほうれんそう にんじん ねぎ しょうが もやし だいこん

エネルギー712kcal | たんぱく質27.1g | しぼう25.8g

エネルギー603kcal | たんぱく質29.2g | しぼう16.8g

エネルギー655kcal | たんぱく質30.4g | しぼう22.0g

エネルギー605kcal | たんぱく質26.0g | しぼう23.4g

エネルギー612kcal | たんぱく質36.6g | しぼう15.4g

30日(月)

おひたし

むぎいりごはん

いちごゼリー

いかのちゅうかあげ

チリソース

そうめんじる

31日(火)

フルーツポンチ

カレーうどん

ほうれんそうと  
やきぶたのあえもの

後片付けは感謝の心を映す鏡

「ピカピカ返し」を心がけよう！

ちょうりいんさんにちよくせついえなくても、みなさんのかんしゃのきもちがきつとつたわりますよ。もし、ちょうりいさんにてあったときは、「きゅうしょくおいしいです。ありがとうございます。」とこえをかけられたら さいこうですね。



あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
イカフリッター かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ さんおんとう じゃがいも いちごゼリー あぶら ごまあぶら そうめん	ねぎ こまつな にんじん にんにく しょうが もやし だいこん

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
ぶたにく かまぼこ スキムミルク やきぶた ぎゅうにゅう	うどん さんおんとう あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ ねぎ こまつな ほうれんそう たまねぎ もやし おうとう パイン りんご みかん・バナナ

エネルギー731kcal | たんぱく質25.8g | しぼう20.9g

エネルギー654kcal | たんぱく質25.6g | しぼう17.3g