•

•

• •

0 0

0 0

0 0 0

•

•

•

•

		小麦	そば	90	乳	落花生	えび	かに	あわび	U)	い <	オレン	ウィフ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	カダミアナッ	##	やまい	りん	ゼラチン	バナナ	シュー	ごま	アーモ	
		麦	ıa			生	U	l-	Ŭ	か	< 5	ンジ	イフルー	凶	à	IJ	ıs	묘	凶	肉	ナッ	ъ	も	んこ	ナン	ナ	ナッ	ま	モンド	
日・曜日	献立名 牛乳	_	╁	H	•	Н		Н		-	H	-	ツ	\vdash		Н	Н	H	-		ツ	Н					ツ	H	Ĥ	□•
1日(月)	ごはん		+-		•						H					Н			-			Н		-			_		H	
	キムチ丼	•	1	\vdash		H					1	-						•		•				•				•	H	i
	蒸ししゅうまい	•		1														•		•				•				•	H	16⊟
	もやしのナムル	-			H	Н					1	-						•		•								•	H	i
	チンゲン菜の昆布和え	-			H	Н					1	-						•		•								-	H	i
	キシック 実の 起刊 相え 牛乳	-	1	H	•			H			-	-	H	Н		Н	H	_	-			Н					-	H	H	—
2日(火)	ごはん	_	1	┢	•	H					-	-				-		\vdash				-						┢	H	i
	から揚げ	_	1	┢			-				┢	-		\vdash		-		_	•			-	-		-	-	-	┢	H	İ
		•		┢		H					-	-				-		•	•	_		-						-	H	17⊟
	茎わかめの炒め煮	•			-	Н			_	-	-	-			_			•	_	•				_				•	H	i
	大根のツナサラダ	•		₩												_		•				_						₩	ш	i
	みたらし団子	•	<u> </u>		L							ļ						•											ш	
	牛乳				•																								ш	
	ごはん																												ш	i
3日(水)	タコライス	•	_															•	•	•									ш	18⊟
00 (31)	カレーボール	•																						•					Ш	,
4日(木) 5日(金) 8日(月)	バンバンジーサラダ	•	L	ட		Ш			ш		ш			Ш	ш	Ш		•	•	•		Ш			•		_	•	ш	1
	ベビーチーズ		L	L	•	Ш					L					L						L					لــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	L	L	
	ジョア (プレーン)		┖	匚	•						匚																	匚	♬	
	ごはん																													i
	肉豆腐	•																•		•										400
	キャベツとハムのソテー	•																•	•	•										19⊟
	ホキのバーベキューソース	•																•						•						i
	ブロッコリーのツナ和え	•																•												i
	牛乳		t		•																									
	コッペパン	•	1	H	Ť	H						1						\vdash										H	\vdash	
	クリームシチュー	•			•						H							•	•	•									H	i
	コーンといんげんのソテー	•			-						H							•	÷	•									H	22日
	ロングメンチカツ・ゆでキャベツ	-		\vdash		H					1	-						•		•				•				\vdash	H	
	黒豆きなこクリーム		1		•	Н					1	-						•	•	•				•				•	H	
	<u>無豆さなこグリーム</u> 牛乳	_	+	┢	•	H			-	-	┢	-			-			•		-	_						-	_	H	
	わかめごはん	_	1	┢	•	H					-	-				-		\vdash				-						┢	H	
			1		-	Н			_	-	-	-			_			_	_	_				_					H	
	照り焼きハンバーグ	•			-	Н			_	-	-	-			_			•	-	•				_					H	23⊟
	ペンネのミートソース	•		₩												_		_	•	•		_						_	ш	
	チンゲン菜のナムル	•	4									_						•		•								•	ш	
	黒砂糖豆			_	Ļ					_		_						•	_					_			_	_	ш	
	牛乳	_			•																								ш	i
	ごはん																		_										Ш	
9日(火)	豚丼	•																•		•									ш	
00.00	にんじんしりしり	•																•										•	ш	i
10日(水)	ホキ米粉ポテトフライ																												Ш	j
	もやしときゅうりの韓国風あえ	•																•										•		j
	牛乳				•																									i
	ごはん																													i
	ビーフストロガノフ	•												•				•	•	•										i
	フライド長芋																						•							i
	コールスローサラダ																			•										i
	パイン缶																													i
	牛乳				•																									i
	おにぎり																													i
	性きつどん	•																•		•								•		i
	れんこんチップス		1	H		H						1						Ť		Ť								ř	\vdash	i
	わかめ和え	•	1		H						H							•										•	H	i
	つぼ漬け	-		H	Н	H	\vdash	H	Н		H	\vdash	H	Н	Н	Н	H	•	-1	\dashv	-	Н	\vdash	\vdash	\vdash	\vdash	Н	Ť	Н	1
12日(金)	牛乳	ヸ	٢	H	•	H	\vdash	Н	Н	Н	H	Н	Н	Н	Н	Н	Н	H	\dashv	H		Н	\vdash	\vdash	\vdash	\vdash	Н	H	М	1
	ごはん	+	t	H	۲	H		H	H		H	Н	H	Н	H	H	H	Н		\dashv		H						H	H	i
	Aw カルレ	•	╁	H	H	H	\vdash	H	H	 	\vdash	 	H	H	H	Н	H	•	•	\dashv		Н	\vdash	\vdash	\vdash	\vdash	\vdash	•	H	i
	セルフチャーハン	-		H	Н	Н	\vdash	H	Н		H	-	H	Н	Н	Н	H	•	-		-	Н	\vdash		\vdash	\vdash	Н	-	Н	i
				⊢		H		H	Н	\vdash	⊢	\vdash	H	H	Н	Н	H		-	•		Н		$\overline{}$			<u> </u>	۳	Н	i
	かぼちゃひき肉フライ	•		⊢	Н	Н	\vdash	Н	Н	-	⊢	_	Н	Н	Н	Н	Н	•	_	•	-	Н	\vdash	•	\vdash	\vdash	\vdash	⊢	Н	i
	小松菜の塩昆布和え	•	4	┡	L	Ш		Н	Н	_	⊢	—	Н	Щ	Н	Н	Н	•	_	Н		Н					<u> </u>	┡	ш	i
	牛乳		1	┡	•	Ш	Щ	Щ	Щ	<u> </u>	┡	<u> </u>	Щ	Щ	Щ	Н	Щ	Щ	_	Ц		Н	Щ	Щ	Щ	Щ	<u> </u>	┡	ш	i
	ごはん	4-	1	╙		Ш		Ш	Ш		┡		Ш		Ш	Ш	Ш	Ļ	_	إ		Ш		با			<u> </u>	Ļ	\vdash	i
	豚キムチ	•		┞	Щ	Ш	Ш	Ш	Ш	_	—	_	Ш	Ш	Ш	Ш	Ш	•		•		Ш	Ш	•	Ш	Ш	<u> </u>	•	ш	1
	れんこんマヨ炒め	•		_	Ш	Ш					∟			Ш		Ш		•		•		Ш						_	ш	1
	コロッケ・ゆでキャベツ	•		╙		Ш		Ш	Ш		L		Ш		Ш	Ш	Ш	•		Ш		Ш		•			_	╙	Ш	1
	大豆の炒り煮	•		1							L		Ш	Ш		Ш	Ш	•				Ш					L	•		i

献立は内容を一部変更する場合があります。

…… 朝ごはんの効果・

•

•

•

-

•



さつまいもと栗のタルト・たらのごま揚げ

ごはん のり塩から揚げ ジャンバラヤの具

牛乳 ごはん

牛乳 炊き込みご飯

ちゃんこ鍋 春雨のひき肉炒め

アシドミルク ごはん 肉じゃが

牛乳 ごはん 牛丼

ちくわの磯辺揚げ チンゲン菜とささみの炒め物

かぼちゃの煮物

三色ナムル フルーツミックス 牛乳

ごはん 豚肉のしょうが炒め

野菜ソテー

昆布の佃者

手作りかつおふりかけ

マカロニサラダ さつまいもとりんごの甘煮

冬野菜のカレーライス ヒレカツ 茎わかめのサラダ 福神漬け

ふかしいも・きんぴら やみつきキャベツ





•



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。