



月	火	水	木	金
		1 牛乳 コッパン(背割り) 野菜スープ 焼きウインナー シャキシャキポテトサラダ	2 牛乳 ごはん 若竹汁 オーロラかつお ゆかり和え こどもの日デザート	3 憲法記念日
6 振り替え休日	7 牛乳 ごはん なめこ汁 信州サーモンのみそ漬け焼き ひじきの煮物	8 牛乳 シュガー揚げパン ABCスープ 豚肉のココロ炒め フレンチサラダ	9 牛乳 菜めし 沢煮椀 ちくわの磯部揚げ おほか和え	10 牛乳 ターメリックライス コンソメのスープ キーマカレー キャベツサラダ
13 牛乳 ごはん チンゲン菜スープ 厚揚げとひき肉炒め煮 ピリピリ漬け	14 牛乳 チャーハン もやしのスープ 肉しゅうまい のり酢あえ	15 牛乳 米粉パン クリームシチュー コーンコロッケ 糸寒天サラダ	16 牛乳 ごはん ベーコン入り野菜スープ ほきのマヨネーズ焼き 大豆のサラダ	17 牛乳 ごはん 卵スープ 油淋鶏 まぜっこサラダ
20 牛乳 ごはん 豆腐のみそ汁 さばのうま煮 だいこんサラダ	21 牛乳 ごはん 五目汁 いわしのかば揚げ ごまネーズサラダ	22 牛乳 食パン・ブルーベリージャム ミネストローネ チキンのコーンフレーク焼き コールスローサラダ	23 牛乳 ごはん わかめスープ マーボー豆腐 野菜のナムル	24 牛乳 ごはん みそこんラーメン汁 ソースかつ アスパラサラダ レモンタルト
27 牛乳 ごはん けんちん汁 春巻きコロッケ かおり和え	28 牛乳 ごはん 肉団子スープ 赤魚のみそ漬け焼き 五目きんぴら	29 牛乳 ツイストパン ポトフ チリコンカン ツナサラダ	30 牛乳 ごはん みだくさんのみそ汁 和風梅チキン 昆布あえ	31 牛乳 ごはん 中華スープ チンジャオロース ワンパー漬け

赤 黄 緑

そろっているかな?

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。その際に、目安となるのが食品を赤・黄・緑の3色にわけ、バランスよく食べる方法(3色食品群)です。

みなさんも3つの色の食品を覚えて、いろいろ組み合わせて食べるようにしましょう。

エネルギーのもとになるよ!

体をつくるもとになるよ!

体の調子をととのえるよ!

みどり

※ 行事は、変更になる場合があります。ご了承ください。

朝ごはんの効果

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。環境が変わったことによるストレスや疲れが出てくる時期ですが、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはん!

主食 + 主菜 + 副菜・汁物