

どうしてバランスがよいのかな？

基本の献立を
大☆解☆剖



<p>主食</p> <p>米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。</p>	<p>主菜</p> <p>魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。</p>	<p>副菜</p> <p>野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。</p>	<p>汁物 (飲み物)</p> <p>水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。</p>
--	--	---	---

		1 (木)		2 (金)	
		ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソースがけ コールスローサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	ごはん 牛乳 いわし揚げ玉フライ 筑前煮 三つ葉のすまし汁 節分豆		
5 (月)		6 (火)		7 (水)	
ごはん のり佃煮 牛乳 厚焼きたまご 五目金平 キャベツと油揚げの味噌汁 ミニたいやき	食パン いちごジャム 牛乳 マヨたまカツ ひじきの洋風炒め 米粉のパンブキンスープ	ごはん 牛乳 ピビンバの具 キムチスープ ヨーグルト	ごはん ふりかけ 牛乳 鶏の照り焼き ごぼうサラダ 薩摩芋の味噌汁	ごはん 牛乳 あじマスタードパン粉焼き じゃがいものコンソメ煮 卵スープ	
		13 (火)		14 (水)	
振替休日					
		メロンパン 牛乳 トマトオムレツ 切干大根の和風サラダ ABCスープ	ごはん 牛乳 チキンのチーズのせ焼き 小松菜とコーンのソテー ミネストローネ ガトーショコラ	ごはん 牛乳 とんかつ ゆずドレッシングのサラダ 豆腐と若芽の味噌汁	ごはん 牛乳 赤魚の白醤油つけ焼き 肉じゃが 白菜と油揚げの味噌汁
19 (月)		20 (火)		21 (水)	
				天皇誕生日	
ごはん 牛乳 さばのみそ煮 キャベツのおかか和え けんちん汁	丸パン(腹割り) 牛乳 チキン照り焼きパティ ゆでキャベツ 卵不使用マヨネーズ ポークビーンズ	ごはん 牛乳 ポークカレー ブロッコリーとささみのサラダ チーズ	ごはん 牛乳 ささみフライソースがけ いんげんのソテー 南瓜と油揚げの味噌汁		
26 (月)		27 (火)		28 (水)	
ごはん 牛乳 さけの塩焼き 大根のそぼろ 小松菜と油揚げの味噌汁	食パン 黒ゴマクリーム 牛乳 米粉のクリームシチュー ブロッコリーとツナのサラダ	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ 切干大根のキムチ炒め わかめスープ ヨーグルト	ごはん 牛乳 肉じゃがコロケ キャベツときゅうりのサラダ きのこの味噌汁		