

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)	
		メロンパン 牛乳 ハンバーグきのこソース 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 いわしのスパイス焼き 筑前煮 豆腐とみつばのすまし汁 節分豆	
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	
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	ごはん ふりかけ 牛乳 とりの照り焼き ごぼうサラダ 薩摩芋の味噌汁	ごはん ビビンバの具 牛乳 キムチスープ ヨーグルト	食パン 牛乳 マヨたまカツ ひじきの洋風炒め 米粉のパンキンスープ	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)	15 (木)	16 (金)
振替休日					
		ごはん 牛乳 とんかつ ゆずドレッシングのサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 アーモンドフィッシュ	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	ミルクパン いちごジャム 牛乳 トマトオムレツ 切干大根サラダ ABCスープ ヨーグルト	ごはん 牛乳 赤魚の白醬油づけ焼き 肉じゃが 白菜と油揚げの味噌汁
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	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	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	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	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		
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)		
ごはん 牛乳 さけの塩焼き 大根のそぼろ煮 小松菜と油揚げの味噌汁	ごはん 牛乳 肉じゃがコロッケ キャベツときゅうりのサラダ きのこの味噌汁	ごはん 牛乳 はるまき 切干大根のキムチ炒め わかめスープ ヨーグルト	食パン 黒糖きなこクリーム 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		