



日	曜日	献立名	おやつ	行事予定
1	金	ミートボールのケチャップ煮 ツナサラダ	お菓子 牛乳	
4	月	鶏肉とちくわの煮物 フルーツヨーグルト	お菓子 ジュース	エアロビクス リトミック
5	火	いり豆腐 ほうれん草のごま和え	お菓子 ジュース	
6	水	クリームシチュー りんごのサラダ	プリン	
7	木	魚のつみれ汁 五目ひじき	すいか	音楽教室
8	金	夏野菜のチキンカレー バナナ	パン ミルク	日本舞踊
12	火	白身魚のフライ タルタルソース すまし汁	お菓子 ジュース	エアロビクス
18	月	夏野菜のチキンカレー ヨーグルト	パン ミルク	エアロビクス リトミック
19	火	煮魚 具だくさんの味噌汁	お菓子 ジュース	交通安全指導
20	水	春雨スープ きゅうりとちくわのごま和え	ゼリー	
21	木	厚揚げの炒め煮 チーズ	ヨーグルト	音楽教室
22	金	まぜご飯 すまし汁 すいか	お菓子 ジュース	お誕生日会
25	月	ビーフカレー ヨーグルト	手作りおやつ	エアロビクス 日本舞踊
26	火	そうめん汁 バナナ	お菓子 ジュース	避難訓練
27	水	香ばし豚の甘酢サラダ コンソメスープ	プリン	
28	木	さつま汁 大豆といりこのごまがらめ	ゼリー	
29	金	鶏団子汁 スパゲティサラダ	お菓子 ジュース	

*22日(金) 白ごはんはいりません。

黄 緑 赤

三色

そろえてバランスのよい食事を！

「三色食品群」を知っていますか？ 私たちが食べているすべての食べ物は、栄養素やその働きによって、3つの食品群に分けられます。

黄

体を動かすエネルギー源

元気にあそんだり、考えたりするためのエネルギーの源になる食材。不足すると、ぼーっとして、あそびに集中できません。

赤

血や筋肉など、体を作る源に

筋肉や血液、骨、髪の毛など、体を作り、大きくします。不足すると、骨折や怪我をしやすくなったり、筋力が弱くなり、疲れやすくなったりします。

緑

体の調子を整える

ウイルスなどへの抵抗力、免疫力を高めて病気を予防します。また、便通をよくして、体の調子を整えます。不足すると疲れがとれない状態になり、病気にもかかりやすくなります。

黄色＝主食、赤色＝肉や魚のメインディッシュ、緑色＝野菜などのサイドメニュー。いつものメニューに不足している素材をプラスすることで、バランスのいい食事になりますよ。