

月	2	30	火	3	17	水	4	18	木	5	19	金	6	20	土	7	21	
* 軟飯	白米		* 軟飯	白米		* 軟飯	白米		* 軟飯	白米		* 軟飯	白米					
* ブロccoli一煮物	ブロッコリー 水煮ツナ缶 しょう油 だし(かつお・昆布)		* さつま芋のおやき	さつま芋 白身魚 だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油		* ポトフ	豚肉 玉ねぎ キャベツ だし(かつお・昆布) しょう油 塩		* テンゲン菜煮物	テンゲン菜 しらす キャベツ 塩 しょう油 だし(かつお・昆布)		* ベビー麻婆豆腐	豚肉 乾燥しいたけ 豆腐 玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油					
* コーンスープ	クリームコーン 玉ねぎ 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩		* 豆乳味噌汁	人参 玉ねぎ 大根 こうじ味噌 豆乳 だし(かつお・昆布)		* スティックサラダ	レタス きゅうり 人参 塩 オリーブ油 だし(かつお・昆布)		* 味噌汁	豆腐 わかめ 玉ねぎ だし(かつお・昆布) こうじ味噌		* 春雨スープ	春雨 人参 玉ねぎ にら 塩 だし(かつお・昆布)					
* マカロニあべかわ	マカロニ きな粉		* パナパンケーキ	バナナ 小麦粉 豆乳 オリーブ油		* 粉ふき芋	じゃが芋		* きな粉トースト	食パン オリーブ油 きな粉		* ふかし芋	さつま芋					
月	9	10	24	火	10	24	水	11	25	木	12	26	金	13	27	土	14	28
* 軟飯	白米		* 軟飯	白米		* 軟飯	白米		* 軟飯	白米		* 軟飯	白米					
* 小松菜とろとろ煮	小松菜 水煮大豆 オクラ しょう油 だし(かつお・昆布)		* 南瓜そぼろ煮	南瓜 牛肉 玉ねぎ だし(かつお・昆布) 片栗粉 しょう油		* トマトシチュー	ささみ 玉ねぎ トマト だし(かつお・昆布) 塩 しょう油		* 鮭のホイル焼き	ほうれん草 生鮭 玉ねぎ しょう油 だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油		* 水菜煮物	水菜 ささみ だし(かつお・昆布) 塩					
* 豚汁	豚肉 大根 ねぎ だし(かつお・昆布) こうじ味噌		* 味噌汁	人参 三度豆 玉ねぎ だし(かつお・昆布) こうじ味噌		* マカロニサラダ	マカロニ きゅうり 玉ねぎ だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油		* けんちん汁	人参 しめじ 白菜 だし(かつお・昆布) しょう油 塩		* 冬瓜スープ	冬瓜 人参 玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油					
* 人参パンケーキ	人参 小麦粉 オリーブ油		* 梨のコンポート	梨		* さつま芋ミルク煮	さつま芋 粉ミルク		* チヂミ	キャベツにら だし(かつお・昆布) 小麦粉 オリーブ油		* 南瓜茶巾	南瓜					

朝ごはんをしっかりと食べて
いっばいあそぼう!!

お利!!

体温が上がり、
体が目覚める

脳にも体にも
活動エネルギー投入

朝はミルクだけ?

それでは保育園で
いっばいあそびません

朝ごはん
しっかりと食べると...

体内時計のリズムを作る

朝だけ起きよう!! 夜はよく眠った。

朝ごはんは
炭水化物だけや、
くだものだけに
ならないよう
バランスよく
食べましょう。

~ 朝ごはん簡単レシピ ~

離乳食がまだ時期
1ヶ月~

- ① ラップおにぎり
- ② やわらかめのごはんをラップで包んで蒸す! 一口サイズのおにぎりは手づかみで食べやすいよ!
- ③ いろいろ野菜スープ
- ④ 好きな野菜をだしで煮て塩少々で味付け。
- ⑤ 人参、キャベツ、さつまいも... 何でもOK
- ⑥ 大人にも味付けをプラスして一緒に朝食を! お昼前にもいいですね。