



日曜	献立	働く力のもと(黄)	血・肉・骨をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)
1月	麦ごはん/牛乳	麦ごはん	牛乳	
	ポークハヤシライス	じゃがいも, 植物油, パター	豚肉, 生クリーム	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, トマト
	福神漬			福神漬
	フルーツポンチ(白玉)	三温糖, 白玉	寒天	パイン, みかん 706kcal
2火	揚げパン/牛乳	パン, アーモンド, 三温糖, 白絞油	きな粉 牛乳	
	華風スープ	春雨, でん粉	豚肉	にんじん, たけのこ, もやし, 長ねぎ, しいたけ
	オムレツ		オムレツ	
	バナナ			バナナ 607kcal
3水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	豆腐千枚	しらたき, ごま油	豚肉, 豆腐, みそ	ごぼう, にんじん, 白菜, しめじ, 長ねぎ
	おひたし	ごま		もやし
	りんご			りんご 608kcal
4木	米粉バターパン/牛乳	パン	牛乳	
	洋風五目豆	じゃがいも, 植物油	大豆, 鶏肉	にんじん, 玉ねぎ, いんげん
	ポイルドソーセージ		ミートウインナー	
	ブロッコリードレッシング和え	ドレッシング		ブロッコリー
	イチゴジャム			イチゴ 665kcal
5金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	八宝菜	三温糖, でん粉, 植物油	豚肉, えび, いか, うずら卵	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 白菜, たけのこ, きくらげ
	黒豚シューマイ(2)		黒豚シューマイ	
	お茶めな大豆		大豆	抹茶 675kcal
8月	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	豚肉と芋の南蛮煮	じゃがいも, こんにゃく, 三温糖, 植物油	豚肉, みそ	にんじん, ごぼう, グリンピース
	海藻サラダ	三温糖, ごま油	ひじき, 茎わかめ, 昆布	もやし
	納豆		納豆	646kcal
9火	米粉小コッペパン/牛乳	パン	牛乳	
	焼きそば	焼きそば, 植物油	えび, いか	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, たけのこ, きくらげ, グリンピース
	チキンナゲット(2)	白絞油	鶏肉	
	ミニトマト(2)			ミニトマト
	アーモンド	アーモンド		623kcal
10水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	小松菜のふわふわ卵汁	パン粉, でん粉, ごま	卵	にんじん, 玉ねぎ, 小松菜, 長ねぎ, しめじ
	いわししょうが煮		いわし生姜煮	
	冬みかん			冬みかん 614kcal
12金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	生揚げのマーボー炒め	三温糖, 植物油, でん粉	生揚げ, 豚肉, 大豆, みそ	にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, しょうが, しいたけ
	辛子和え			チンゲン菜, もやし
	ヨーグルト		ヨーグルト	690kcal

食べものの好き嫌いについて

まだまだ寒い日が続いています。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。

食べものの役割

食べものは「エネルギー」「体をつくる」「体の調子をととのえる」の役割により、3つのグループに分かれます。3つのグループをそろえて食べると栄養バランスがよくなります。

好き嫌いするとどうなるの？

嫌いな食べ物をいつも残してしまうと、偏った食事が長く続き、病気にかりやすい体になります。いろいろな食べものをバランスよく食べることは、病気に負けない体作りの第一歩です。嫌いなものをいつも残してしまう人は、自分の食生活を見直してみましょう。



◆黄のグループ

エネルギーのもとになる「炭水化物」や「脂質」がふくまれています。

◆赤のグループ

体をつくるもとになる「たんぱく質」「カルシウム」がふくまれています。

◆緑のグループ

体の調子を整え、病気をふせぐ「ビタミン」がふくまれています。