

令和年6度3月献立予定表(アレルギー食品表示)

曜日	日にち		アレルギー食品
月	17日	ご飯	
		おでん	卵・大豆
		シルバーサラダ	卵・豚肉
		味噌汁	大豆
		牛乳	乳
火	18日	シーフードカレー	小麦・いか・エビ・大豆
		豆腐のサラダ	大豆・ごま
		オレンジゼリー	オレンジ・ゼラチン
		牛乳	乳
水			
木			
金			

基本は一日3食、しっかりと食べること！！

たくさん運動できる丈夫な体をつくるためには、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。

体をつくるもとになるたんぱく質や、エネルギーのもとになる炭水化物。

また、体の調子を整えるビタミンやミネラルを含む野菜や海藻もしっかりとりましょう。

春休み中も早寝、早起き、朝ご飯。

そして、適度な運動を行い元気に過ごしてください。