

令和6年度5月献立予定表 (アレルギー食品表示)

曜日	日にち	献立名	アレルギー食品	日にち	献立名	アレルギー食品
月				6日	振替休日	
火				7日	竹の子ご飯	大豆
					あじフライ	小麦・大豆・卵
					大豆の磯煮	大豆
					味噌汁	大豆
					牛乳	乳
水	1日	カレーうどん	小麦・鶏肉・大豆	8日	ひじきとあさりのペペロンチーノ	小麦
		ミニ春巻き	小麦・大豆・豚肉		野菜のマリネ	豚肉・胡瓜
		ピーマンおかか和え	大豆		オレンジゼリー	オレンジ・ゼラチン
		オレンジ	オレンジ		牛乳	乳
		牛乳	乳			
木	2日	太巻き寿司	大豆・卵・ごま・かに	9日	ご飯	
		キビナゴの唐揚げ			鶏肉とさつま芋の甘辛煮	鶏肉・大豆・ごま
		ひじき入りエスニックサラダ	大豆・ごま		青梗菜のマスタード和え	大豆
		すまし汁	大豆		味噌汁	大豆・卵
		牛乳	乳		牛乳	乳
金	3日	憲法記念日		10日	ご飯	
					グリエハンバーグ	小麦・卵・乳・牛肉・豚肉・ゼラチン
					ごぼうサラダ	小麦・卵・乳・大豆・ごま・胡瓜
					豆腐のスープ	大豆
					牛乳	乳

令和6年度5月献立予定表(アレルギー食品表示)

曜日	日にち	献立名	アレルギー食品	日にち	献立名	アレルギー食品
月	13日	ご飯		20日	ご飯	
		回鍋肉	豚肉・大豆・小麦・ごま		揚げじゃが芋のそぼろ煮	豚肉・大豆
		切り干し大根の甘酢漬け	胡瓜		中華サラダ	いか・豚肉・大豆・卵
		味噌汁	大豆		味噌汁	大豆
		牛乳	乳		牛乳	乳
火	14日	ビビンバ	豚肉・ごま・大豆・卵	21日	ご飯	
		イカカツ			麻婆春雨	豚肉・大豆・ごま・とり肉
		キムチ和え	ゼラチン・ごま・りんご		ごま和え	ごま・大豆
		わかめスープ	大豆・ごま		味噌汁	大豆
		牛乳	乳		牛乳	乳
水	15日	ソース焼きそば	小麦・豚肉・大豆・鶏肉・りんご・もも	22日	スパゲッティナポリタン	小麦・大豆・豚肉・乳
		厚揚げのきのこあんかけ	大豆		切り干し大根のサラダ	豚肉・大豆・卵・ごま
		ヨーグルト	乳		バナナ	バナナ
		牛乳	乳		牛乳	乳
木	16日	ご飯		23日	ご飯	
		魚の揚げ煮	大豆		鯖の味噌煮	鯖・大豆・小麦
		ひじきの煮物	大豆		ごま味噌和え	ごま・大豆
		味噌汁	大豆		根菜汁	大豆
		牛乳	乳		牛乳	乳
金	17日	チキンライス	鶏肉・大豆・乳	24日	コッペパン	小麦・乳
		豆腐と小松菜のナムル	大豆・ごま		ポトフ	鶏肉
		中華スープ	豚肉・大豆		蓮根の白和え	大豆・かに・ごま
		牛乳	乳		牛乳	乳

令和6年度5月献立予定表 (アレルギー食品表示)

曜日	日にち	献立名	アレルギー食品
月	27日	ご飯	
		鶏肉の酢醤油煮	鶏肉・大豆
		ごま味噌和え	大豆・ごま
		味噌汁	大豆・ごま
		牛乳	乳
火	28日	三色丼	鶏肉・大豆・卵
		ミニ春巻き	大豆・小麦・豚肉
		豆腐のスープ	大豆
		牛乳	乳
水	29日	あさりのクリームスパゲッティ	小麦・乳
		大根サラダ	胡瓜
		グレープフルーツ	
		牛乳	乳
木	30日	ご飯	
		さば青しそ西京焼き	鯖・鮭・いか・小麦・乳・大豆・ごま
		豚肉の旨煮	豚肉・大豆
		味噌汁	大豆
		牛乳	乳
金	31日	ドライカレー	豚肉・乳
		カントリーサラダ	胡瓜
		牛乳	乳

1日の生活リズムを作る朝ご飯

みなさんの生活は「食べる」ことをきっかけに動き出していきます。生活の「リズム」や「サイクル」ということです。思い浮かべて下さい。朝起きたら、トイレに行くと思います。そして顔を洗って、着替えて朝ご飯。

朝ご飯はおもに午前中の活動のためのエネルギーをチャージするための食事です。さらに朝ご飯は体内でエネルギーがきちんと使われるように働くビタミン、そして成長期のみなさんの体をつくるタンパク質やミネラルも補給します。

朝ご飯は1日を健康的な生活リズムで過ごすための、大事なスタート地点です。