



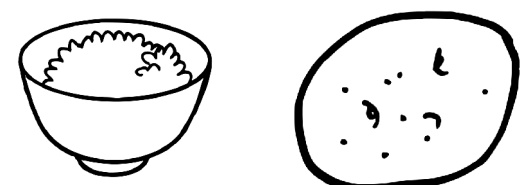
栄養バランスのよい食事とは？

自分の好きなものを選ぶだけでは、栄養バランスのとれた食事にはなりません。そこで献立をたてる時には、4つのグループの組み合わせを考えて、食事を作ります。これは、朝食、昼食、夕食すべて同じです。

| 日 | 曜 | こんだて | おやつ | 未満児朝のおやつ |
|----|---|------------------------------|-------------|----------|
| 1 | 金 | さかなのミソマヨやき あまずあえ・ごはん | いもかりんとう | うめのかまき |
| 2 | 土 | サラダうどん くだもの | | おかし |
| 4 | 月 | こそでだんごじる なすのあまずに | カスタードクリームあえ | ビスケット |
| 5 | 火 | マーボー豆腐どん ちゅうかサラダ | かきごおり・チーズ | オレンジ |
| 6 | 水 | すきやきふうに のり・ごはん | きらきらゼリー | チーズ |
| 7 | 木 | さかなのたつたあげ ゴママヨあえ かぼちゃのもの・ごはん | フレンチトースト | たまごボーロ |
| 8 | 金 | こうや豆腐のたまごとじ あまずあえ・ごはん | きなこだんご | えびせん |
| 9 | 土 | パン・くだもの | | おかし |
| 11 | 月 | のっぺじる ナムル・ごはん | ホットケーキ | ゆでたまご |
| 12 | 火 | カレーライス くだもの | ジャムサンド | 豆腐つぶス |
| 13 | 水 | かぼちゃのそぼろに すみそあえ・ごはん | えだまめ・こんぶ | シスコーン |
| 14 | 木 | さかなのタルタルソースかけ ピーナッツあえ・ごはん | おからのケーキ | バナナ |
| 15 | 金 | しょうじんりょうり みそしる・ごはん | カルピスゼリー | ヨーグルト |
| 16 | 土 | くりおこわ すましじる くだもの | | サラダいちばん |
| 19 | 火 | さかなのあんかけ きりぼしだいこんに・ごはん | わたがし・なし | カステラ |
| 20 | 水 | シチュー ごまあえ・ごはん | コーンフレーク | しろいふうせん |
| 21 | 木 | (誕)ホットドッグ スパゲティ スープ サラダ | おたのしみ | かりんとう |
| 22 | 金 | わふうハンバーグ グラッセ マカロニサラダ・ごはん | ゆでたまご・りんご | とんがりコーン |
| 25 | 月 | はっぼうさい くきわかめのつくだに・ごはん | ぜんざい | なし |
| 26 | 火 | ギョロツケ おかかあえ・ごはん | おこのみやき | フルーチェ |
| 27 | 水 | にくじゃが ひじきいため ・ごはん | フルーツヨーグルト | リッツ |
| 28 | 木 | ごもくたまごやき サラダ・ごはん | むしばん | チュルルーン |
| 29 | 金 | さかなのにつけ すましじる・ごはん | こくとうポップコーン | えだまめ |
| 30 | 土 | パン・くだもの | | |

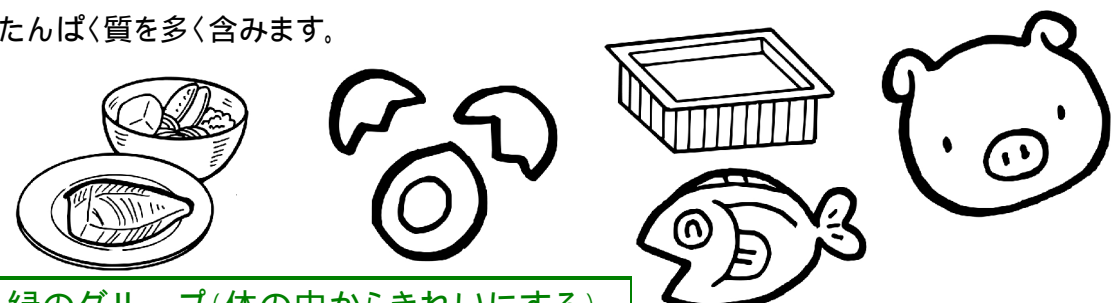
主食 黄色のグループ (エネルギーの源となる)

ご飯などを選ぶものによって、献立内容が決まる中心的な料理です。炭水化物を多く含みます。



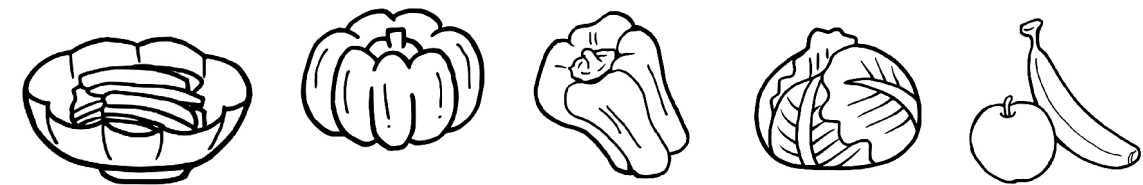
主菜 赤のグループ (体の血や肉をつくる)

おかずの中心になる料理で、魚や肉、タマゴやダイズを主な材料としています。たんぱく質を多く含みます。



副菜 緑のグループ (体の中からきれいにする)

主食・主菜の補助する役割があり野菜や果物、海藻などがありビタミン・食物繊維などを多く含みます。



汁物・飲み物 白のグループ (おいしい味のお手伝い)

副菜の仲間で足りない栄養を補うなどの役割がある。水分を多く含むので、食事が食べやすくなる。

