

# 給食献立表

2022年8月

常盤こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1・15	月	カレーライス 切干大根のサラダ 野菜スープ (冬瓜・人参・玉葱)	牛乳 りんごゼリー ヘム鉄入りえびせん	米、じゃが芋、小麦粉、 砂糖、油	牛乳、豚肉、ハム、 バター	りんご濃縮果汁、玉葱、 冬瓜、人参、小松菜、 切干大根、粉寒天
2・16	火	ツナの冷製スパゲティ さつま芋のオレンジ煮 かき玉スープ (卵・干びょう・玉葱)	牛乳 おにぎり(鶏そぼろ) すいか	さつま芋、スパゲティ、 米、オリーブ油、片栗粉	牛乳、ツナ缶、卵、鶏挽	すいか、玉葱、人参、 ホールトマト缶、 オレンジ濃縮果汁、 干びょう
3・17	水	御飯 鶏肉のコーンフレーク焼き ズッキーニソテー 味噌汁(キャベツ・長葱・えのきたけ)	牛乳 マリトッツオ オレンジ	米、ロールパン、 コーンフレーク、砂糖、 マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、味噌、 ベーコン、生クリーム、 クリームチーズ、鶏肉	ズッキーニ、オレンジ、 キャベツ、長葱、人参、 玉葱、えのきたけ
4・18	木	御飯 アジフライ 高野豆腐の煮物 味噌汁(モロヘイヤ・人参・玉葱)	牛乳 バナナシフォンケーキ デラウエア	米、小麦粉、砂糖、 油、パン粉	牛乳、鰹、卵、味噌、 高野豆腐	ぶどう、人参、玉葱、 モロヘイヤ、バナナ、 いんげん、レモン汁
5・19	金	ぶどうパン トマトクリームシチュー ミックスサラダ ヨーグルト	牛乳 五平餅 メロン	ぶどうパン、米、砂糖、 じゃが芋、小麦粉、 ごま油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、 バター	メロン、玉葱、もやし、 人参、ほうれん草、 みかん缶、トマト
6・20	土	御飯 豚肉と野菜の旨煮 南瓜のレモン煮 味噌汁(茄子・玉葱・油揚げ)	牛乳 カルシウム&テツウエハース ベジタブルせんべい バナナ	米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、味噌、 油揚げ	バナナ、南瓜、茄子、 玉葱、青梗菜、人参、 レモン汁
8・22	月	卵とじうどん 冬瓜のコンソメ煮 梅肉和え 牛乳	牛乳 キャラメルポテト すいか	さつま芋、干麺、油、 砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、バター	すいか、冬瓜、人参、 キャベツ、胡瓜、玉葱、 長葱、梅干、干椎茸
9・23	火	御飯 鶏肉のごま照り焼き 煮浸し 味噌汁(大根・長葱・しめじ)	牛乳 パンダちゃんクッキー クラッカー バナナ	米、砂糖	牛乳、鶏肉、味噌、 油揚げ、ごま	バナナ、小松菜、大根、 長葱、人参、しめじ
10・24	水	御飯 すずきのマリネ じゃが芋とツナの炊き合わせ 味噌汁(青梗菜・玉葱)	牛乳 ヨーグルトケーキ メロン	米、じゃが芋、小麦粉、 砂糖、油	牛乳、すずき、卵、 ヨーグルト(無糖)、 バター、ツナ缶、味噌	玉葱、メロン、青梗菜、 人参、ピーマン
25	木	ロールパン ミートローフ スパゲティサラダ 若布スープ(若布・玉葱)	牛乳 おにぎり(きな粉) とうもろこし	ロールパン、米、砂糖、 マヨネーズ、スパゲティ、 パン粉	牛乳、豚挽、ハム、卵、 きな粉	とうもろこし、玉葱、 レタス、人参、胡瓜、 若布
12・26	金	枝豆ごはん 鮭の香味焼き ごま和え 味噌汁(南瓜・玉葱)	牛乳 チヂミ デラウエア	米、米粉、片栗粉、 ごま油、砂糖	牛乳、鮭、鶏挽、味噌、 しらす、ごま	茄子、南瓜、ぶどう、 玉葱、人参、枝豆、にら
13・27	土	中華丼 野菜ソテー 味噌汁 (麩・人参・玉葱)	牛乳 黒糖まるぼうろ あげまる バナナ	米、麩、油、片栗粉、 砂糖	牛乳、豚肉、味噌	バナナ、青梗菜、玉葱、 白菜、人参、椎茸
29	月	御飯 つくね揚げ ツナ和え 味噌汁(さつま芋・人参・玉葱・大根)	牛乳 クイックブレッド メロン	米、さつま芋、小麦粉、 油、砂糖、パン粉、 片栗粉	牛乳、豆腐、卵、鶏挽、 ツナ缶、味噌、バター、 ハム、粉チーズ	キャベツ、メロン、人参、 玉葱、大根、長葱、 コーン缶、ひじき
30	火	御飯 鯖の磯辺焼き なすのなべしぎ すまし汁(ほうれん草・人参・もやし)	牛乳 フレンチトースト すいか	米、食パン、砂糖、油、 片栗粉	牛乳、鯖、卵、味噌、 バター	すいか、茄子、玉葱、 ほうれん草、もやし、 人参、ピーマン、青のり
31	水	ジャージャー麺 南瓜の甘煮 野菜スープ(レタス・ズッキーニ・玉葱) ヨーグルト	牛乳 おかかおにぎり オレンジ	中華麺、米、砂糖、 片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト、豚挽、 味噌、かつお節	南瓜、オレンジ、玉葱、 レタス、竹の子、胡瓜、 ズッキーニ、長葱、 人参、干椎茸
3~5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	577kcal	鉄	2.8mg
			たんぱく質	22.5g	カルシウム	281mg
			脂質	18.7g	ビタミンC	34mg
			塩分	2.7g	食物繊維	5g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

# 離乳食献立表 後期食・完了期食

2022年8月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 後期食・完了期食(I・II)		午後 後期食・完了期食(I)		午後 完了期食(II)	
1・15	月	全粥・軟飯 肉じゃが 大根サラダ 野菜スープ	豚挽、人参、玉葱、じゃが芋 大根、小松菜、人参 冬瓜、人参、玉葱	全粥・軟飯 干草焼き 野菜ソテー 味噌汁	卵、人参、玉葱、にら キャベツ、人参、玉葱 かぶ、葉、人参	軟飯 干草焼き 野菜ソテー	卵、人参、玉葱、にら キャベツ、人参、玉葱
2・16	火	煮込みうどん さつま芋のオレンジ煮 煮浸し	うどん、ツナ、人参、 玉葱、トマト缶 さつま芋、オレンジ濃縮果汁 ブロッコリー、人参	全粥・軟飯 そばろ炒め 磯和え 味噌汁	鶏挽、人参、玉葱、茄子 ほうれん草、人参、青のり 南瓜、人参	おにぎり 味噌汁	米、鶏挽、砂糖、 みりん、醤油 南瓜、人参
3・17	水	全粥・軟飯 つくね煮 ズッキーニソテー 味噌汁	鶏挽 ズッキーニ、人参、玉葱 キャベツ、玉葱	パンがゆ・食パン 魚のオイル焼き じゃが芋のチーズ焼き 野菜スープ	鮭、人参、玉葱、ピーマン じゃが芋、チーズ ほうれん草、人参、玉葱	サンドイッチ 野菜スープ	食パン、クリームチーズ ほうれん草、人参、玉葱
4・18	木	全粥・軟飯 煮魚 高野豆腐の煮物 味噌汁	たら 高野豆腐、人参 モロヘイヤ、人参、玉葱	煮込みうどん 豚挽の味噌煮 きんぴら・フルーツ	うどん、人参、 玉葱、ブロッコリー 豚挽 さつま芋、ごま・バナナ	バナナシフォンケーキ 野菜スープ	小麦粉、砂糖、油、卵、 ベーキングパウダー、 レモン汁、バナナ 人参、玉葱、ブロッコリー
5・19	金	パンがゆ・食パン・ヨーグルト トマトクリームシチュー ミックスサラダ	プレーンヨーグルト 豚挽、人参、玉葱、じゃが芋、トマト、 バター、牛乳、小麦粉、ケチャップ ほうれん草、人参	全粥・軟飯 魚の甘酢煮 大根の煮物 味噌汁	かじき 大根、人参 ズッキーニ、人参、玉葱	五平餅 味噌汁	米、砂糖、醤油、 片栗粉 ズッキーニ、人参、玉葱
6・20	土	全粥・軟飯 豚挽と野菜の旨煮 南瓜のレモン煮 味噌汁	青梗菜 豚挽、人参、玉葱、 南瓜、レモン汁 茄子、玉葱	全粥・軟飯 豆腐ハンバーグ 味噌炒め すまし汁	鶏挽、豆腐、玉葱 かぶ、人参 小松菜、人参、玉葱	軟飯 豆腐ハンバーグ 味噌炒め	鶏挽、豆腐、玉葱 かぶ、人参
8・22	月	卵とじうどん 冬瓜のコンソメ煮 ゆかり和え	うどん、豚挽、卵、 人参、玉葱 冬瓜、人参 キャベツ、人参、ゆかり	パンがゆ・食パン しらす炒め 温野菜 野菜スープ	ピーマン しらす、人参、玉葱、 さつま芋、人参、玉葱 トマト、人参、白菜	キャラメルポテト 野菜スープ	さつま芋、油、 砂糖、バター トマト、人参、白菜
9・23	火	全粥・軟飯 そばろ炒め 煮浸し 味噌汁	鶏挽、ごま 小松菜、人参 大根、玉葱	全粥・軟飯 炒り豆腐 里芋の土佐煮 味噌汁・フルーツ	ズッキーニ 豆腐、卵、人参、玉葱、 里芋、人参、かつお節 茄子、人参・バナナ	軟飯 炒り豆腐 里芋の土佐煮 フルーツ	ズッキーニ 豆腐、卵、人参、玉葱、 里芋、人参、かつお節 バナナ
10・24	水	全粥・軟飯 魚の甘酢煮 炊き合わせ 味噌汁	ピーマン すずき、人参、玉葱、 ツナ、じゃが芋、玉葱 青梗菜、玉葱	煮込みうどん そばろ煮 だし醤油和え	うどん、人参、玉葱、 南瓜 豚挽 ほうれん草	ヨーグルトケーキ 野菜スープ	小麦粉、砂糖、 卵、バター、ヨーグルト、 ベーキングパウダー 人参、玉葱、南瓜
25	木	パンがゆ・食パン ミートローフ 野菜サラダ 野菜スープ	牛乳、ケチャップ、ソース 豚挽、卵、人参、玉葱、パン粉、 白菜、人参 かぶ、玉葱	全粥・軟飯 魚のおろし煮 野菜ソテー 味噌汁	たら、大根 ブロッコリー、人参、玉葱 アスパラ、人参、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、きな粉、砂糖、塩 アスパラ、人参、玉葱
12・26	金	全粥・軟飯 煮魚 ごま和え 味噌汁	鮭 茄子、人参、ごま 南瓜、玉葱	全粥・軟飯 ミートボールの野菜煮 冬瓜のバター醤油焼き 味噌汁	鶏挽、人参、玉葱、にら 冬瓜、バター キャベツ、人参	チヂミ 味噌汁	米粉、片栗粉、鶏挽、 にら、玉葱、塩、コンソメ、 ごま油 キャベツ、人参
13・27	土	全粥・軟飯 中華煮 野菜ソテー 味噌汁	豚挽、人参、玉葱、白菜 青梗菜、人参、玉葱 麩、人参、玉葱	全粥・軟飯 豆腐ステーキ チーズ和え 味噌汁	豆腐、小麦粉 ほうれん草、人参、粉チーズ じゃが芋、玉葱	軟飯 豆腐ステーキ チーズ和え	豆腐、小麦粉 ほうれん草、人参、 粉チーズ
29	月	全粥・軟飯 つくね焼き ツナ和え 味噌汁	豆腐、鶏挽、玉葱 ツナ、キャベツ、人参 さつま芋、人参、玉葱、大根	煮込みうどん 魚の味噌煮 ナムル風煮浸し	うどん、人参、玉葱、 かぶ、小松菜 すずき 白菜、人参	クイックブレッド すまし汁	小麦粉、砂糖、塩、玉葱、 バター、牛乳、卵、粉チーズ、 ベーキングパウダー 人参、玉葱、かぶ、小松菜
30	火	全粥・軟飯 魚の磯辺煮 なすのなべしぎ すまし汁	たら、青のり 茄子、ピーマン、玉葱 ほうれん草、人参	パンがゆ・食パン オムレツ さつま芋のグラッセ 野菜スープ	ケチャップ 卵、鶏挽、玉葱、牛乳、 さつま芋、バター 人参、玉葱、青梗菜	フレンチトースト 野菜スープ	食パン、卵、砂糖、 牛乳、バター 人参、玉葱、青梗菜
31	水	煮込みうどん 南瓜の甘煮 コンソメ煮・ヨーグルト	うどん、豚挽、人参、 玉葱、ブロッコリー 南瓜 ズッキーニ、玉葱・ヨーグルト	全粥・軟飯 煮魚 おかか和え 味噌汁	鮭 キャベツ、人参、かつお節 人参、玉葱、冬瓜、アスパラ	おかかおにぎり 味噌汁	米、かつお節、醤油 人参、玉葱、冬瓜、 アスパラ

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

# 離乳食献立表 初期食・中期食

2022年8月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 初期食Ⅰ	午前 初期食Ⅱ	午前 中期食Ⅰ・Ⅱ		午後 中期食Ⅰ・Ⅱ	
1・15	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 じゃが芋つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 肉じゃが 煮物	鶏挽、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、醤油 冬瓜、小松菜、だし、塩	七倍がゆ 豆腐の煮物 やわらか煮	豆腐、だし、醤油 人参ん、キャベツ、かぶ、 だし、味噌
2・16	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト さつま芋ペースト ブロッコリーペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす さつま芋つぶし ブロッコリーつぶし	煮込みうどん さつま芋のマッシュ	うどん、しらす、人参、 玉葱、ブロッコリー、だし、醤油 さつま芋、だし	七倍がゆ 鶏のトロトロ煮 南瓜の煮物	鶏挽、人参、玉葱、 茄子、だし、味噌 南瓜、だし
3・17	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト キャベツペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし キャベツつぶし	七倍がゆ 煮奴 煮浸し	豆腐、だし、醤油 キャベツ、人参、玉葱、 だし、味噌	パンがゆ 煮魚 スープ煮	鮭、だし 人参、玉葱、じゃが芋。 ほうれん草、だし、醤油
4・18	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 青菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし 青菜つぶし	七倍がゆ 煮魚 クタクタ煮	たら、だし、味噌 青菜、人参、玉葱、だし	煮込みうどん そぼろ煮	うどん、人参、ブロッコリー、 玉葱、さつま芋、だし、醤油 鶏挽、だし
5・19	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 ほうれん草つぶし じゃが芋つぶし	パンがゆ・ヨーグルト 豆腐のトマト煮 紅白煮	ブレンヨーグルト 豆腐、玉葱、トマト、 ほうれん草、だし、塩 じゃが芋、人参、だし、醤油	七倍がゆ たらの煮物 大根の煮物	たら、人参、玉葱、 だし、醤油 大根、だし、味噌
6・20	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし 南瓜つぶし	七倍がゆ 鶏の旨煮 茄子の味噌煮	鶏挽、人参、玉葱、 南瓜、だし、醤油 茄子、だし、味噌	七倍がゆ 豆腐のあんかけ 煮浸し	豆腐、人参、玉葱 かぶ、だし、味噌 小松菜、だし
8・22	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 冬瓜ペースト キャベツペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 冬瓜つぶし キャベツつぶし	煮込みうどん 煮奴	うどん、人参、玉葱、 冬瓜、キャベツ、だし、醤油 豆腐、だし、醤油	パンがゆ しらす煮 さつま芋のマッシュ	しらす、人参、玉葱、白菜、 トマト、だし、塩 さつま芋、だし
9・23	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 大根つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 鶏の野菜煮 大根の煮物	鶏挽、人参、玉葱 小松菜、だし、醤油 大根、だし	七倍がゆ 豆腐の旨煮 里芋の味噌煮	豆腐、人参、玉葱、 茄子、だし、醤油 里芋、だし、味噌
10・24	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ 魚の野菜あんかけ じゃが芋のマッシュ	たら、人参、玉葱、 だし、味噌 じゃが芋、だし	煮込みうどん 煮浸し	うどん、鶏挽、人参、玉葱、 南瓜、だし、醤油 ほうれん草、だし
25	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 白菜ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 白菜つぶし	パンがゆ 豆腐のスープ煮 かぶの煮物	豆腐、人参、玉葱、 白菜、だし、塩 かぶ、だし、醤油	七倍がゆ 魚のおろし煮 クタクタ煮	たら、大根、だし、醤油 ブロッコリー、人参、 玉葱、だし、味噌
12・26	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 南瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし 南瓜つぶし	七倍がゆ 煮魚 やわらか煮	鮭、だし 人参、玉葱、南瓜、 茄子、だし、味噌	七倍がゆ 鶏挽の味噌煮 冬瓜の煮物	鶏挽、人参、玉葱、 キャベツ、だし、味噌 冬瓜、だし
13・27	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 白菜つぶし	七倍がゆ そぼろ煮 煮浸し	鶏挽、だし 人参、玉葱、白菜、 だし、醤油	七倍がゆ 豆腐あんかけ 煮物	豆腐、ほうれん草、 玉葱、だし、醤油 じゃが芋、人参、だし、味噌
29	月	つぶしがゆ・野菜スープ 大根ペースト キャベツペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 大根つぶし・豆腐 キャベツつぶし さつま芋つぶし	七倍がゆ 豆腐の野菜煮 トロトロ煮	豆腐、大根、さつま芋、 だし、醤油 キャベツ、人参、だし	煮込みうどん 魚のクタクタ煮	うどん、人参、玉葱、 かぶ、だし、醤油 たら、白菜、小松菜、 だし、味噌
30	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 玉葱つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ しらすのあんかけ 茄子の味噌煮	しらす、人参、 ほうれん草、だし 茄子、玉葱、だし、味噌	パンがゆ 鶏挽のスープ煮 さつま芋の煮物	鶏挽、人参、玉葱、 だし、塩 さつま芋、だし
31	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 南瓜ペースト ブロッコリーペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 南瓜つぶし ブロッコリーつぶし	煮込みうどん 南瓜の甘煮 ヨーグルト	うどん、鶏挽、人参、玉葱、 ブロッコリーだし、味噌 南瓜、だし ブレンヨーグルト	七倍がゆ 魚の旨煮 煮浸し	鮭、人参、玉葱、 冬瓜、だし、醤油 キャベツ、だし、味噌

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

# 軽食献立表

2022年8月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1・17 月	ピラフ	米	鶏挽肉	人参、玉葱、コーン	コンソメ、食塩
2・16 火	サンドイッチ	食パン		ブルーベリージャム	
3・17 水	おにぎり(若菜)	米			
4・18 木	じゃこトースト	食パン、マヨドレ	しらす干し	青のり	
5・19 金	ホットケーキ	ホットケーキ粉、 メープルシロップ	豆乳		
8・22 月	おにぎり(昆布佃煮)	米		昆布佃煮	
9・23 火	ジャムトースト	食パン		マーメレードジャム	
10・24 水	たらこおにぎり	米	たらこ		食塩
25 木	ふかし芋・バナナ	さつま芋		バナナ	食塩
12・26 金	サンドイッチ	ロールパン		りんごジャム	
29 月	スティックパン	食パン、砂糖	きな粉		食塩
30 火	ケチャップライス	米	ベーコン	人参、玉葱	コンソメ、食塩、 トマトケチャップ
31 水	サンドイッチ	ロールパン、マヨドレ	ツナ缶		食塩

※材料の都合により献立が変更になることがあります。



# 給食だより

2022年8月

常盤こころ保育園

暑さが本格的になり、暑さから食欲が減退したり、生活が不規則になりがちな季節でもあります。体力の落ちるこの季節、水分を十分とり、夏野菜をしっかり食べ、スタミナをつけ睡眠をたっぷりとり、疲れをためないようにしましょう。

今回は1日のスタートである朝食がとても大切ですので「朝食について」紹介します。

## 朝ごはんを食べると…

- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
  - ・脳も活発にしてくれる
  - ・体温を上げて体を目覚めさせる
  - ・生活のリズムをつくる
- ・・・などいいことがたくさんあります。



<ごはんの場合>

### みどりの仲間：副菜

からだを丈夫にする食べ物  
サラダや果物を！  
脳がブドウ糖を消費する時にビタミン、ミネラルは欠かせません。



### あかの仲間：主菜

体をつくるもとになる食べ物  
肉・魚・卵・大豆製品をとりましょう。

### きいろの仲間：主食

エネルギーのもとになる食べ物  
主食は、ご飯・麺類・パン等の炭水化物でとります。  
消化、分解されるとブドウ糖が生じ脳は消費して活動します。

### しろの仲間：汁もの

おいしい味が分かる食べ物  
具がたくさんがおすすめ  
です。肉・魚など、いも類、野菜類をあわせるとたんぱく質、ビタミン、ミネラルがとれます。

<パンの場合>



ごはんのよいところ

- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

パンのよいところ

- ・買ってすぐに食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

## ～ステップアップをしてみよう！～

最初から上記のように難しいと思います。ちょっとした工夫で品数を少しずつ増やしていきましょう。

(例として)

★簡単に主食・主菜・副菜がそろえば理想的なのでワンプレートにするのもおすすめ

- ・納豆ごはん+バナナ → ブロッコリー、味噌汁をプラス
- ・食パン+ヨーグルト → 炒り卵、茹で野菜（野菜スープ）をプラス
- ・おにぎり+味噌汁 → 卵焼き、茹で野菜をプラス

★前日の残りものや土日に多く作って冷凍しておいて平日に使用してみるのも方法です。

- ・サラダ、ほうれん草やブロッコリーは多めにゆでておく。
- ・食べやすくするために、おかずをご飯にかけたり、パンにのせたりはさんだりするのでもいいでしょう。
- ・小袋の総菜パックを利用してもいいでしょう。

食事に関してご質問・ご相談がありましたら、栄養士にお声をかけてください