

5がつのこんだて



株式会社 ココット

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
			1	2
			ごはん とりにくみそづけやき さつまいもてんぷら キャベツのおかかあえ ごほうとチキンサラダ みかん (かん)	わかめごはん とんかつ ロールたまごやき もやしソテー かぼちゃとぼろあん オレンジ
			438kcal P11.9g	420kcal P11.0g
5	6	7	8	9
こどものひ	ふりかえきゅうじつ	ふりかけごはん ピーマンにくづめフライ たけのこしょうまい スパゲティゆかりあえ きりぼしだいこんちくわに ミニゼリー	ごはん キャベツメンチカツ ハムステーキ ポイルフロッコリー だいずサラダ おうとう (かん)	こんさいカレー ほたてふうみフライ ほうれんそうとツナサラダ いちごあんにとろうふ
		443kcal P10.6g	443kcal P12.2g	471kcal P11.2g
12	13	14	15	16
ごはん チンジャオロース さんかくはるまき ひじきのサラダ りんご (かん)	ナポリタンスパゲティ サーモンフライ たまごやき スナッフエンドウ れんこんサラダ オレンジ	ごはん タンドリーポーク スマイルポテト ビーフソテー キャベツボールコンソメに グレープフルーツ	ごはん イタリアンハンバーグ エビフライ こまつなソテー きりぼしだいこんサラダ みかん (かん)	ふりかけごはん とりのたつたあげ ミートボールケチャップ カリフラワーソテー なすピーいため チーズ
441kcal P11.4g	440kcal P15.5g	445kcal P13.6g	469kcal P11.8g	450kcal P14.4g
19	20	21	22	23
ごはん ポークカレーパンごやき ロールたまごやき フロッコリーソテー ごほうとぶたにくいために フルーツミックス (かん)	ごはん ぶたにくのしょうがいため チキンナゲット うのはな はくとう (かん)	【いるかルームのみ】 カレーライス やさしいコロッケ フロッコリーのナムル パイナップル	ごはん ヒレカツ ミートボールカレー いんげんソテー ラタトゥイユ ミニゼリー	ごはん とりにくのピザふうみやき おからポテト スパゲティカレーソテー イタリアンサラダ オレンジ
438kcal P13.3g	473kcal P15.0g	500kcal P10.2g	416kcal P14.3g	472kcal P12.9g
26	27	28	29	30
ごはん とりのからあげ たまごやき スパゲティケチャップ コールスローサラダ びわ (かん)	ごはん トマトマーボーどうふ オーションフライ シルバーサラダ チーズ	ごはん すぶたバーグ ちくわてんぷらいそべあげ れんこんきんぴら だいがくいも	ふりかけごはん さわらのカレーたつたあげ ロールたまごやき キャベツのおかかあえ さといものごっさに オレンジ	ごはん トンテキ チキンリング チンゲンさいソテー ジャーマンポテト グレープフルーツ
439kcal P13.2g	455kcal P13.6g	467kcal P9.6g	420kcal P13.7g	451kcal P14.0g

kcal=エネルギー/P=タンパク質

朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝食を食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝食を食べないとボーとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の食事にあまり多く食べられない子供にとって、朝食は大切な栄養源。お友達と楽しく活動できるように朝食をしっかりと食べましょう！

朝食には、ごはん・パンなどのエネルギーになる炭水化物と、肉・魚・卵・大豆などの体温を上昇させてくれるたんぱく質を中心に、忙しい朝なので前日の残ったおかずや味噌汁を活用して準備したり、朝の果物も簡単にビタミン・ミネラルが効率よく摂れていますよ。



※仕入れ等の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
※魚は、骨取りを使用していますが、お子様には「魚には骨があるよ」とお知らせください

株式会社 ココット