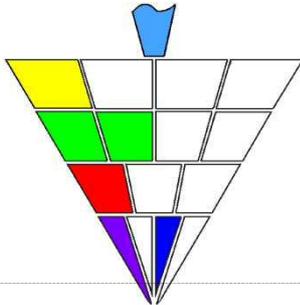


# しょくじばらんすがいど

保育園の1日の3歳~5歳の給食とおやつ

主食 1~2つ  
副菜 2つ 牛乳 1つ  
主菜 1つ 果物 1つ



こまのしろいところはうちで  
たべよう!



しゅしょく

からだをうごかすエネルギーに  
なるよ! ごはん・ぱん・うどん・  
らーめんなど  
1にち 4つ

しゅさい

からだをつくるもとになるよ!  
にく・さかな・たまご・だいずなど  
1にち 3つ

きゅうにゅうやよーぐると

ほねやはをつくるもとになるよ!  
1にち 2つ

保育園の給食は主食、主菜、  
副菜がそろったバランスのよい  
食事です。おうちでもそろえて  
食べましょう。



ふくさい

からだのちょうしをととのえ  
るよ! やさい・いも・まめ・  
きのこ・かいそうなど  
1にち 4つ

くだもの

からだのちょうしをととのえるよ!  
1にち 2つ