



ボナとペティの栄養バランスチェッカー

食育の
時間+
Powered by McDonald's

しゅしよく
主食



トースト



ごはん



チーズバーガー



五目たきごみごはん



カレーライス



焼きそば



ミートソースパグティ



シーフードドリア



オムライス



ラーメン

しゅさい
主菜



焼肉



とんかつ



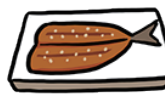
からあげ



焼き魚 (サケ)



ハンバーグ



イワシのかば焼き



目玉焼き



肉じゃが



ロールキャベツ



さしみ

ふくさい
副菜



グリーンサラダ



きんぴらごぼう



フライドポテト



小松菜のしらすあえ



ひじきの煮物



ブロッコリーのサラダ



かぼちゃのサラダ



トマトサラダ



キャベツのコールスロー



ほうれん草のソテー

ふくさい
副菜その他



ひややっこ



なっとう



わかめとねぎのみそ汁



豚汁



ミネストローネ



コンスープ



フルーツのもりあわせ



ヨーグルト



牛乳



オレンジジュース

1食で考えよう！

案 1

案 2

案 3

ボナとペティの栄養バランスチェックカード

食育の
時間+
Powered by McDonald's

主食



主菜



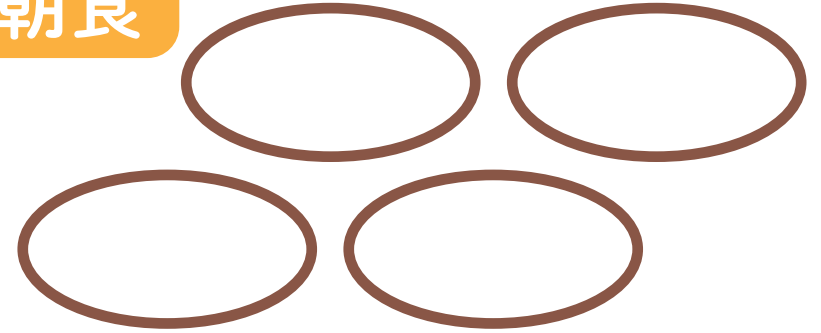
副菜



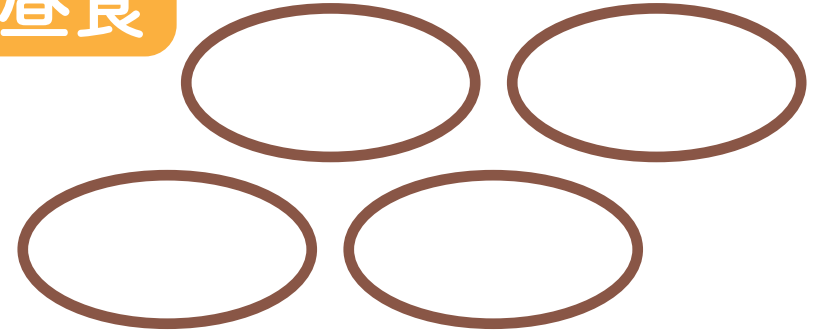
副菜その他



朝食



昼食



夕食

