

タイトル

・ 簡単朝食メニュー

ペンネーム

・ 美味ぴよ三太郎

【メニュー】

○みかん

○卵焼き

○味噌汁

○おにぎり

○牛乳

【一言コメント】

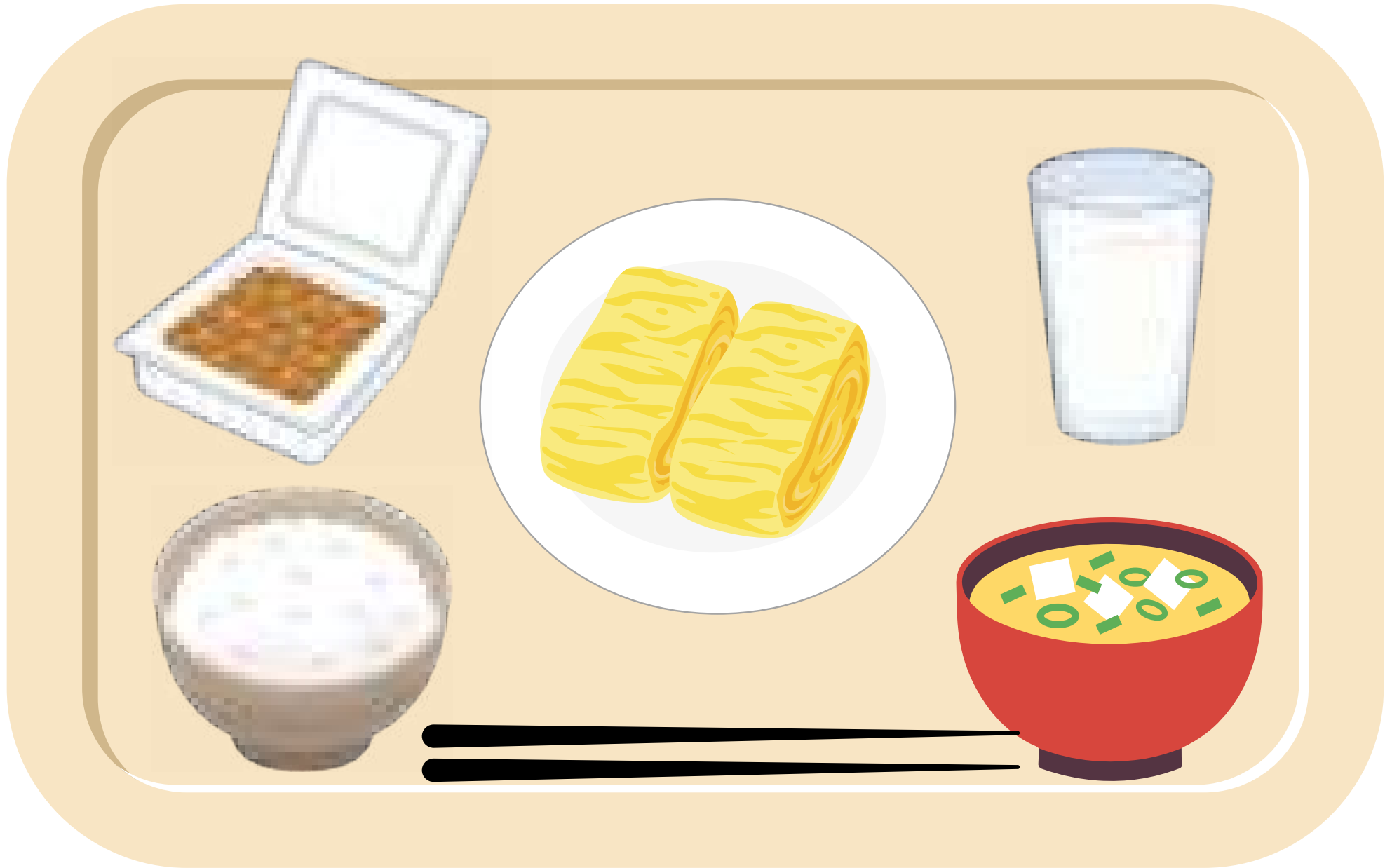
メニューを決めるのは、とっても難しかったけど楽しかった。



おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	タンパク質	無機質	ビタミン
○米 砂糖	○油	○豆腐たまご	○牛乳 海藻	○果物（みかん） ネギ

タイトル

簡単な朝ご飯



ペンネーム

りんご」

【メニュー】

卵焼き（マヨ入り）
お味噌汁
ご飯
納豆
牛乳

【一言コメント】

全部体に良い物かなと思いました。

		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	タンパク質	無機質	ビタミン
○ご飯	○マヨネーズ	○納豆 ○卵	○牛乳 ○わかめ	○ねぎ ○ダイコン ○玉ねぎ

タイトル

簡単に作れる朝ご飯

ペンネーム

てんてん

【メニュー】

○ご飯

○牛乳

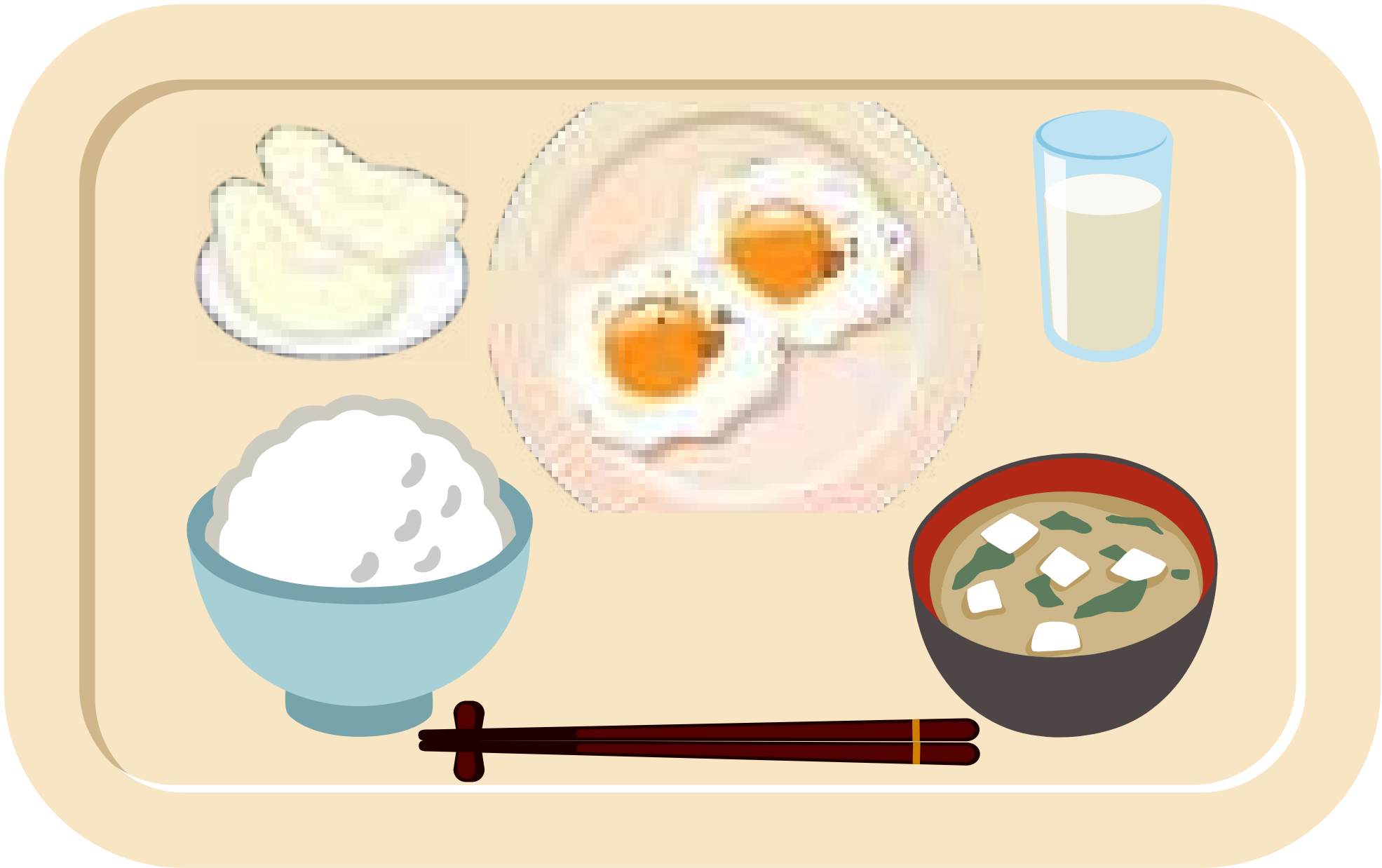
○目玉焼き

○味噌汁

○梨

【一言コメント】

すべて栄養があるので朝食にぴったりの朝ご飯だと思います。



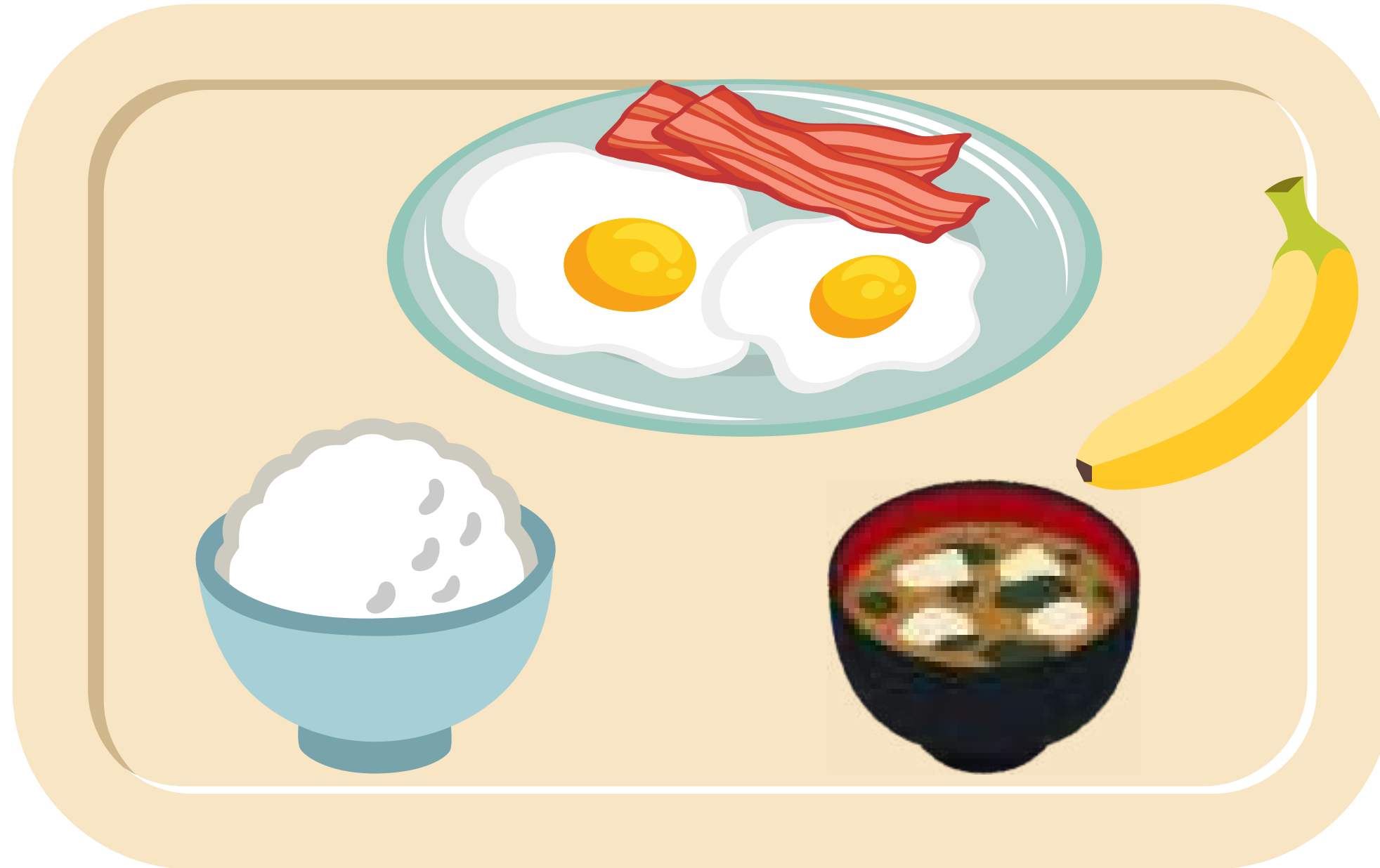
おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○お米	○油	○卵 ○豆腐 ○味噌	○牛乳 ○わかめ	○梨

タイトル

ベーコンとめだまやき定食

ペンネーム

あおっちー



【メニュー】

○ご飯

○目玉焼きとベーコン

○みそ汁

○バナナ

○

【一言コメント】

栄養バランスがよく、簡単に作れます。

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		主に体の調子を整える
炭水化物	脂質	タンパク質	無機質	元々ある食品
○お米	○油	○肉 ○ 卵 ○ 豆腐	○わかめ	○バナナ

タイトル

簡単定食

ペンネーム

サッカー

【メニュー】

○納豆

○りんご

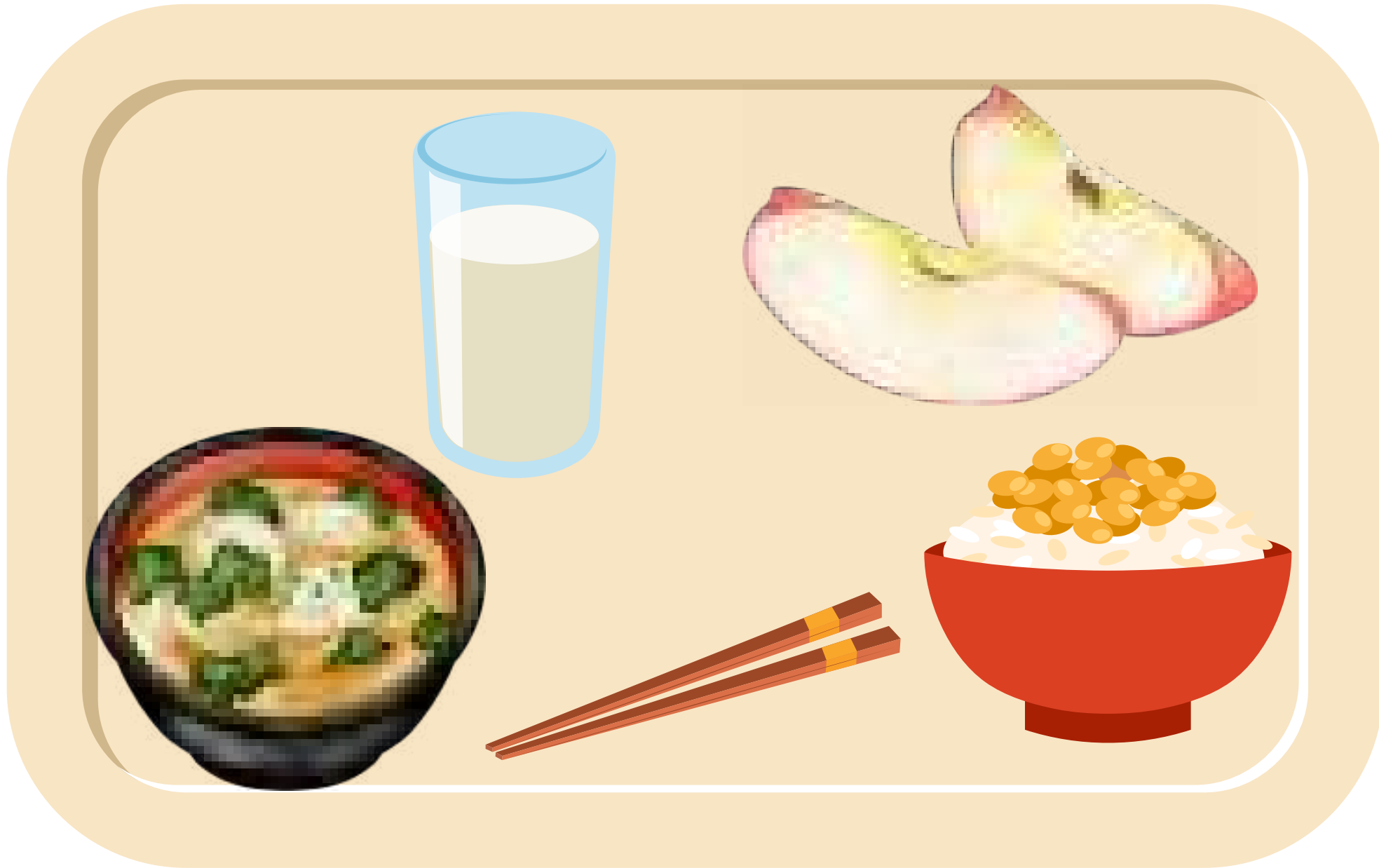
○味噌汁

○牛乳

○ご飯

【一言コメント】

栄養バランスがよく、簡単に作れます。



おもにエネルギーになる		おもに体を作る		主に体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○ご飯	○	○豆製品 ○豆腐 ○味噌	○かいそう ○牛乳	○りんご

タイトル

シンプルな朝食

ペンネーム

たわむえ

【メニュー】

○ご飯

○ベーコン

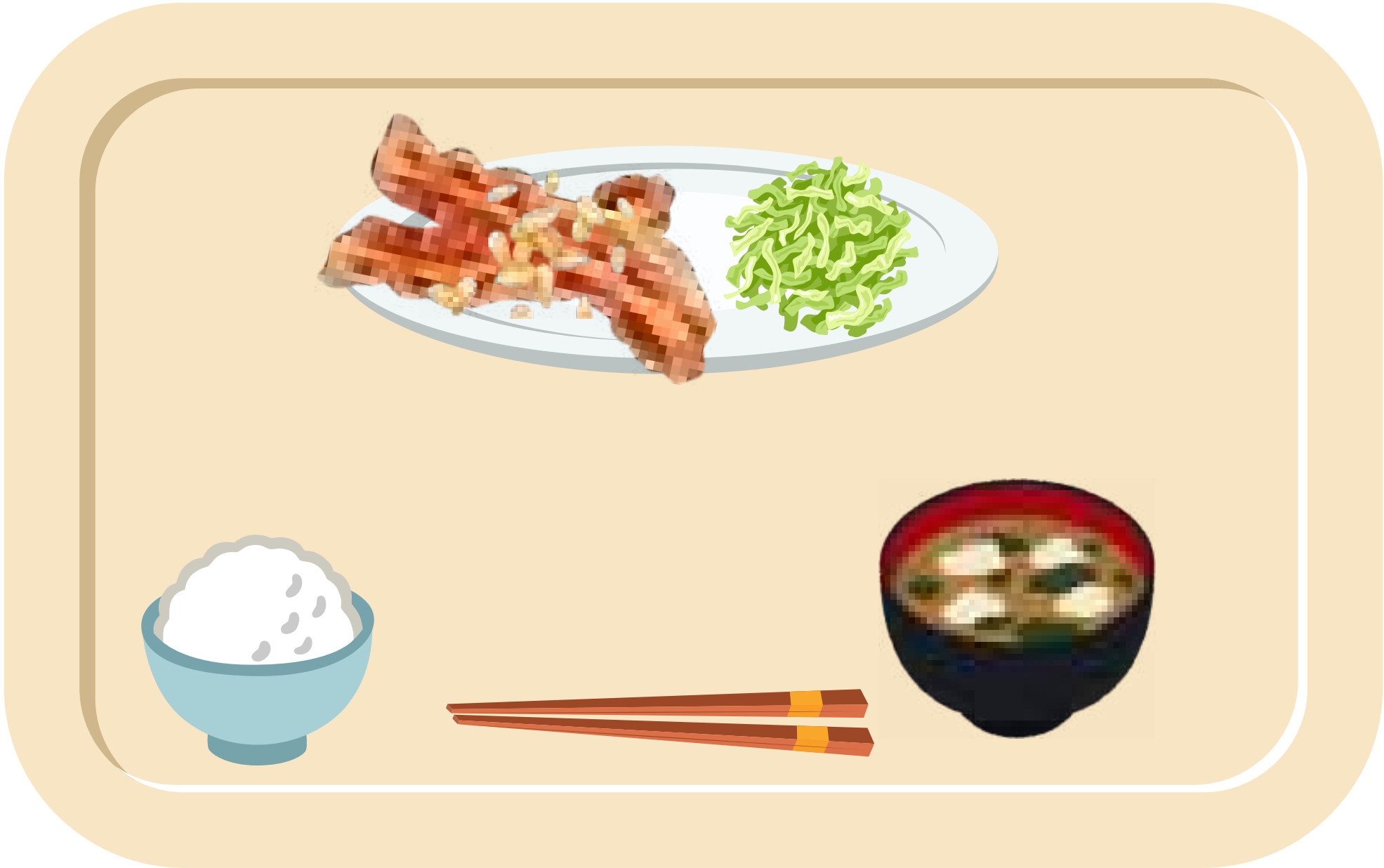
○キャベツ

○味噌汁

○

【一言コメント】

5大栄養素が揃ってる

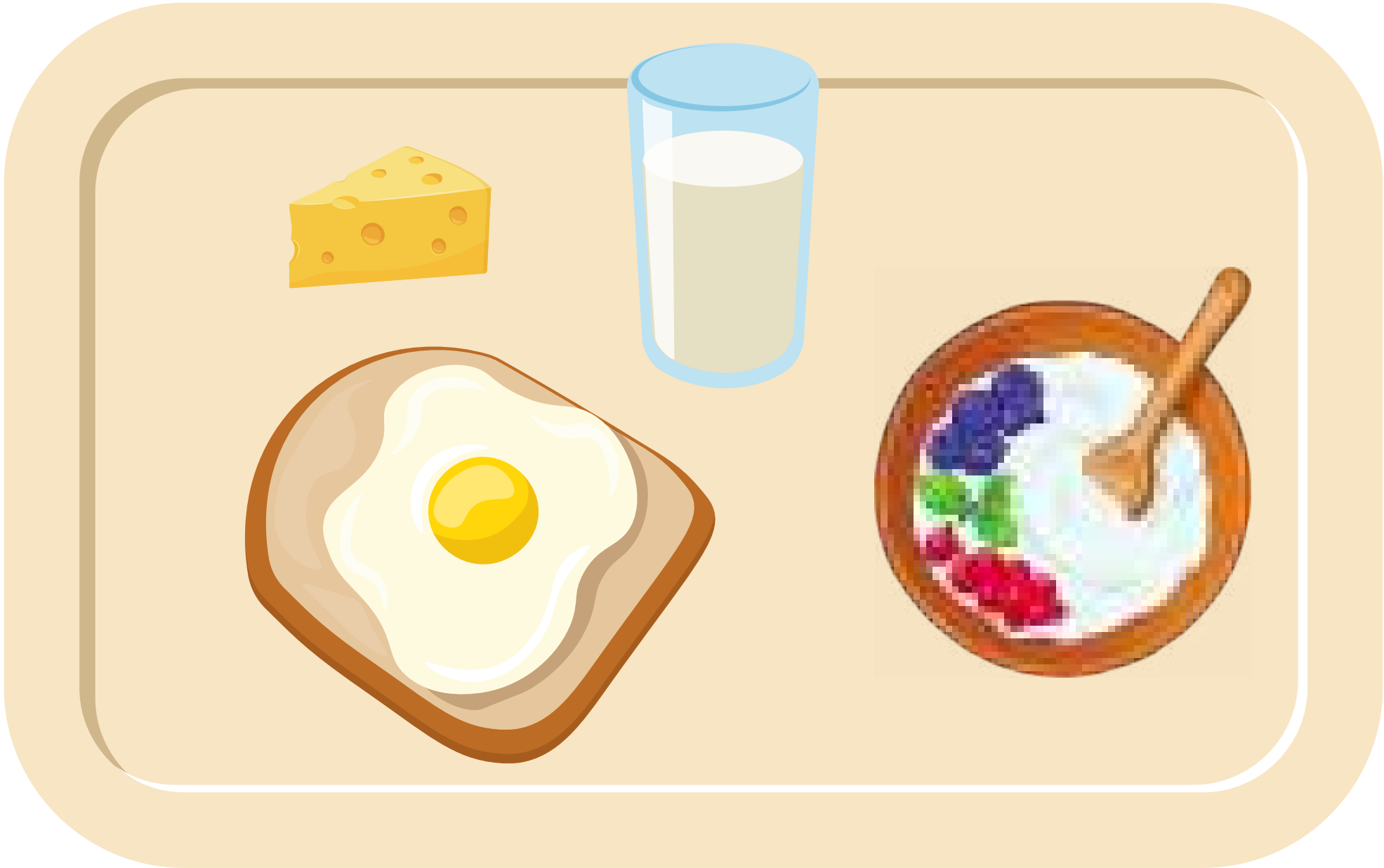


主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整える元になる食品
炭水化物	脂質	タンパク質	無機質	ビタミン
○白米	○ごま	○ベーコン	○海そう	○野菜

タイトル

朝ご飯

ペンネーム



【メニュー】

- トースト・目玉焼き
- フルーツヨーグルト
- チーズ
- 牛乳
-

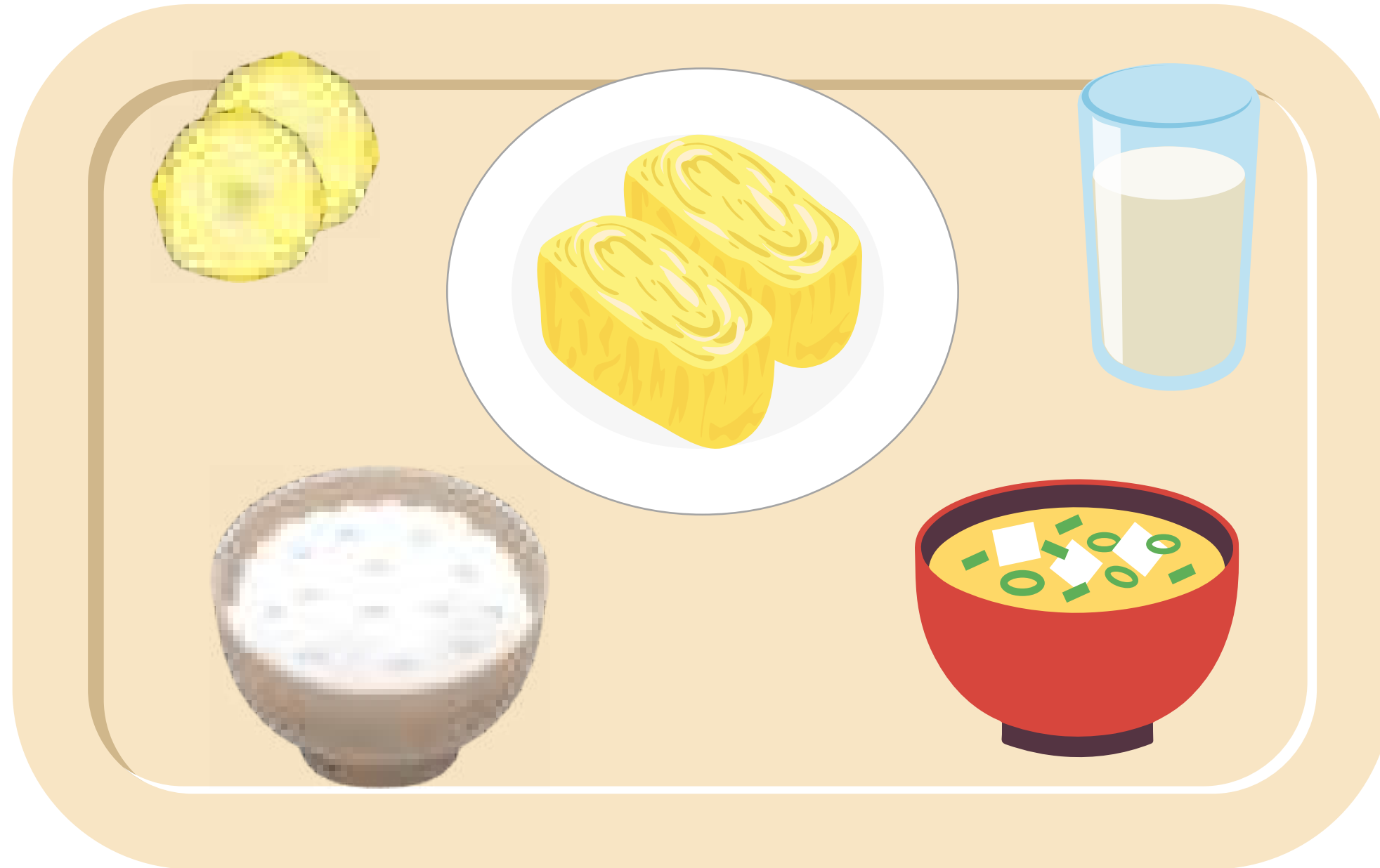
【一言コメント】

フルーツは、季節のフルーツを食べる

主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整える元になる食品
炭水化物	・ ・	タンパク質	・ ・	ビタミン
パン	○	○牛乳・卵・ヨーグルト・チーズ	○	○キウイ・バナナ・りんご

タイトル

・ 簡単な朝ご飯 ・



ペンネーム

・ スミツキー ・

【メニュー】

○ ご飯

○ 味噌汁

○ 卵焼き

○ バナナ

○ 牛乳

【一言コメント】

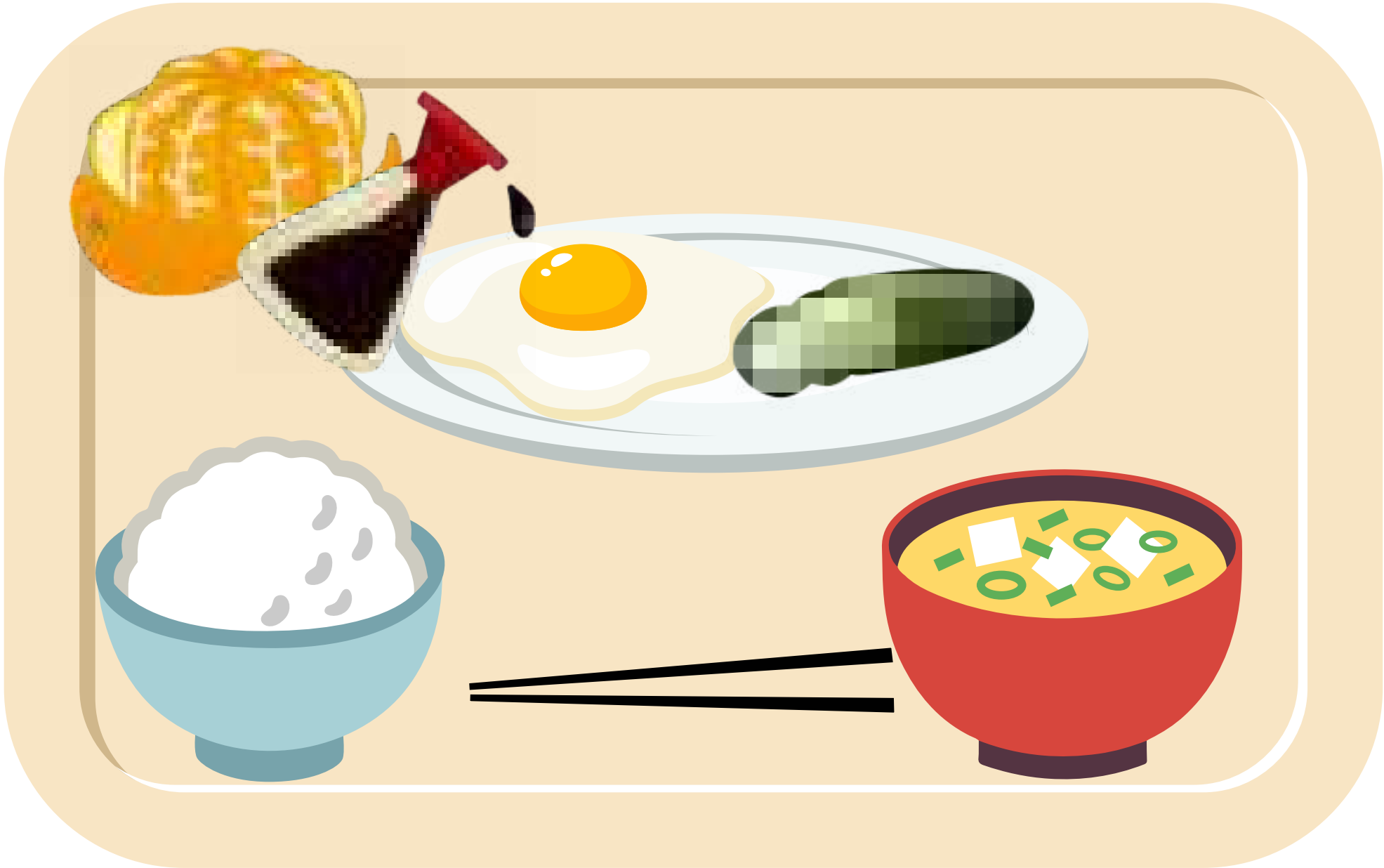
・ タンパク質をたくさん入れた ・

・ 主にエネルギーのもとになる食品 ・		・ 主に体を作る元になる食品 ・		・ 主に体の調子を整える元になる食品 ・
・ 炭水化物 ・	・ 脂質 ・	・ タンパク質 ・	・ 無機質 ・	・ ビタミン無機質 ・
○ 米	○	○ 卵焼き 味噌 ・ 卵	○ 牛乳 海藻	○ バナナ

タイトル

朝から簡単朝食

ペンネーム



【メニュー】

- みかん
- 目玉焼き
- きゅうり
- 米
- みそしる

【一言コメント】

簡単だから真似してみてね！

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	タンパク質	無機質	ビタミン
○米	○油	○卵	○わかめ	○みかん ○きゅうり

タイトル

簡単朝ご飯

ペンネーム

セルポ



【メニュー】

- パン&バター
- いちご
- 牛乳
- 味噌汁
-

【一言コメント】

エネルギーを大切にしたご飯

主にエネルギーのもとになる		主に体をつくるもとになる		おもに体の調子を整える
炭水化物		タンパク質	無機質	ビタミン
○パン	○バター ○マヨネーズ	○味噌	○牛乳 ○海そう	○レタス ○いちご

タイトル

鮭、豆腐と、わかめの味噌汁

ペンネーム

◎ きなこもち

【メニュー】

○ 鮭

○ ご飯

○ 豆腐とわかめの味噌汁

○ 牛乳

○ いちご

【一言コメント】

・ 美味しく食べてね



主にエネルギーになる食品		主に体をつくるになる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	タンパク質	無機質	ビタミン
ご飯	油	鮭 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	いちご

タイトル

健康的な朝ご飯



ペンネーム

【メニュー】

☐ えのきの味噌汁

☐ 水

☐ ご飯

☐ 納豆

☐ 鮭の塩焼き

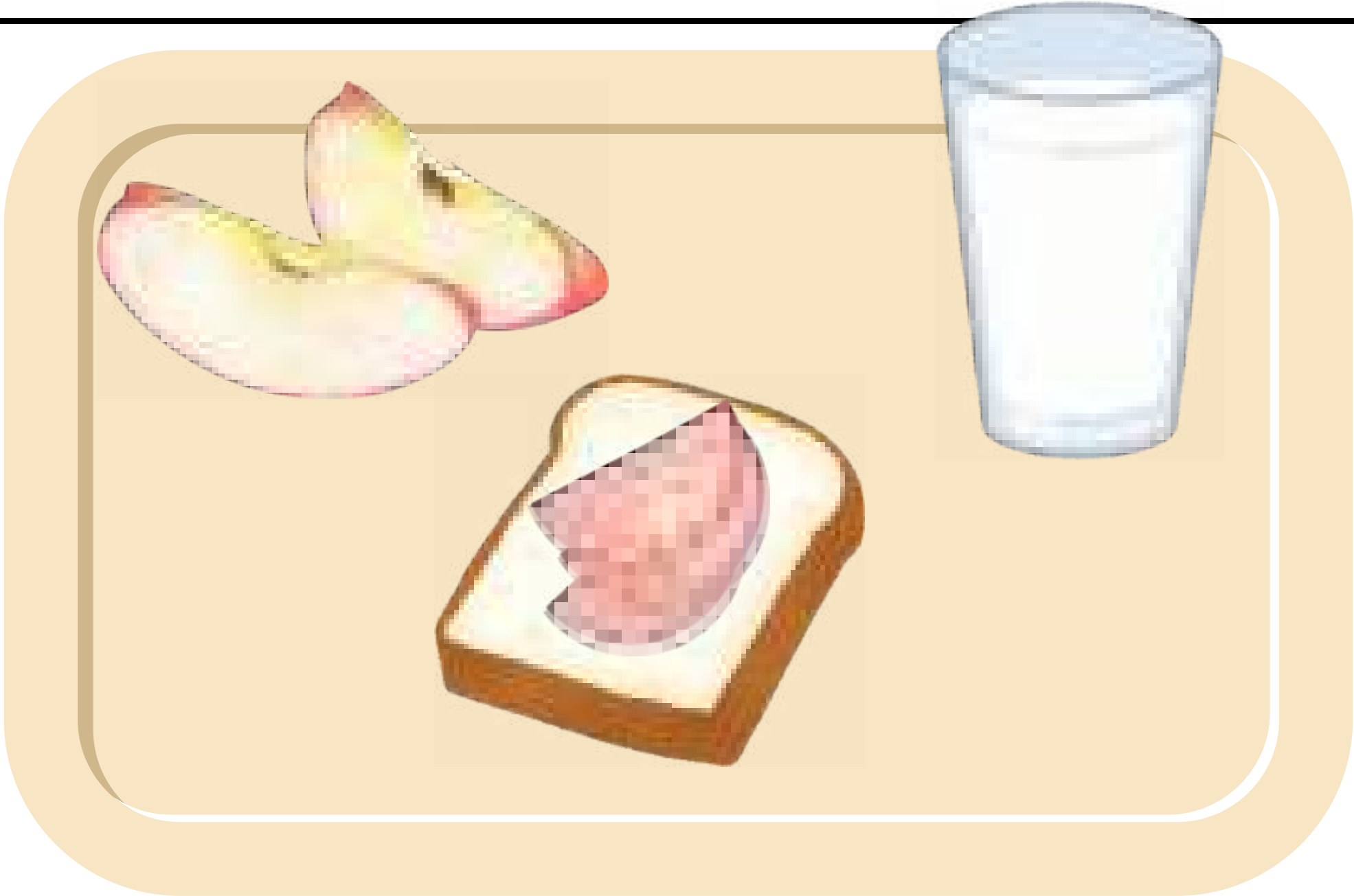
【一言コメント】

朝から元気の出る料

主にエネルギーになる		体を作る元になる		おもに体の調子を整える
炭水化物・・・	脂質	タンパク質	無機質	・・・
☐ 米 ☐ えのき	☐ 鮭の塩焼き	☐ 納豆 ☐ 鮭の塩焼 ☐ えのきの味噌汁	☐ 水	☐

タイトル

栄養いっばいな朝食



ペンネーム
りんご

【メニュー】

- ハムとチーズのパン
- りんご
- 牛乳
-
-

【一言コメント】

朝でも簡単に作れて、栄養もとれる

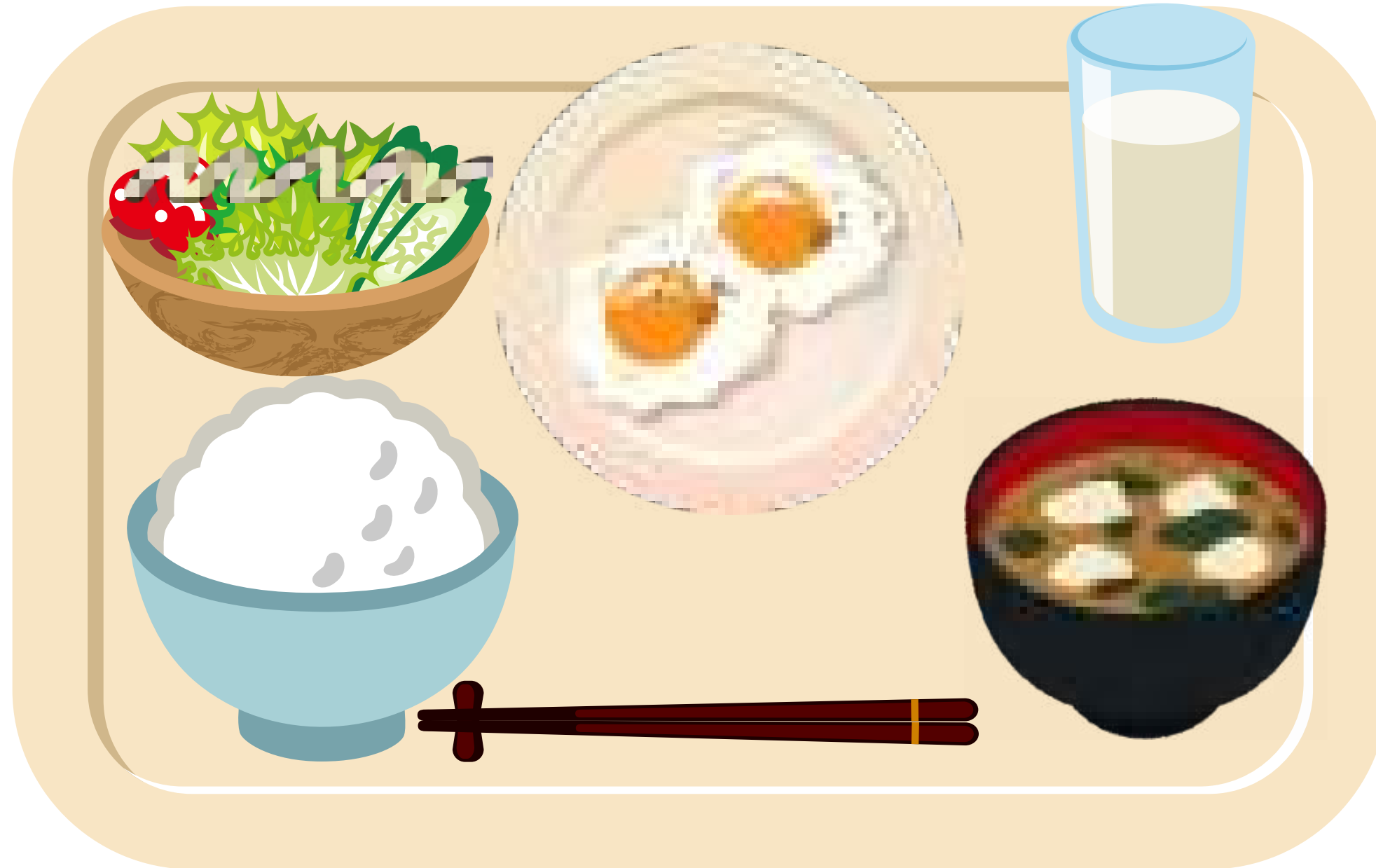
主にエネルギーになる		主に体を作る		主に体の調子を整える
炭水化物	脂質	タンパク質	無機質	ビタミン
○パン	○	○ハム ○チーズ	○牛乳	○りんご

タイトル

野菜もたっぷり朝ご飯

ペンネーム

五年 明太マヨ



【メニュー】

○味噌汁

○ご飯

○目玉焼き

○サラダ

○牛乳

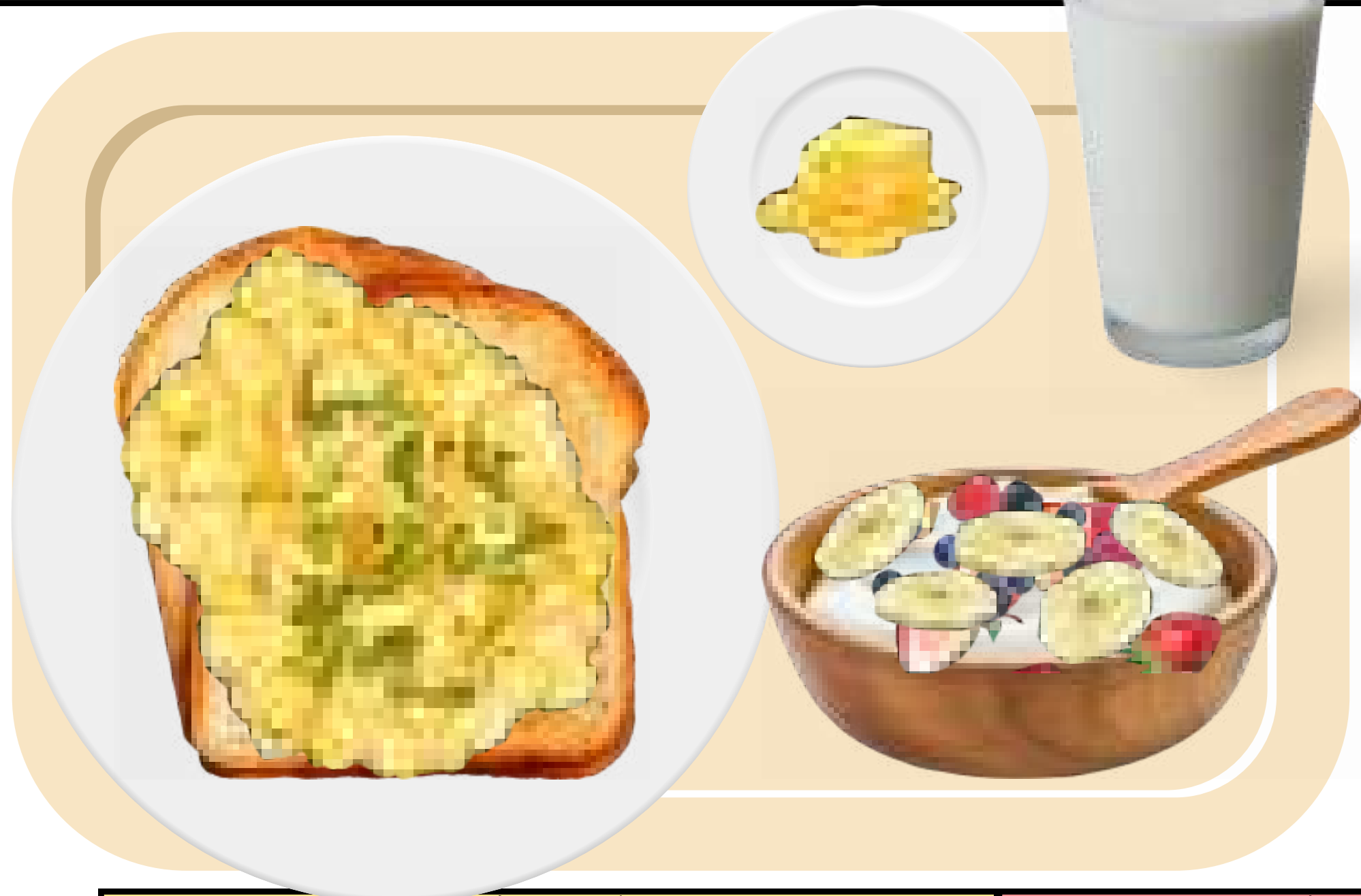
【一言コメント】

栄養バランスを揃えました

主にエネルギーになる原料		主に体を作る原料		主に体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○ご飯	○マヨネーズ 油	○卵 味噌 豆腐	○牛乳 わかめ	○きゅうり レタス トマト

タイトル

・ ・ 朝から元気朝食



ペンネーム

5年 あや

【メニュー】

○パン

○スクランブルエッグ

○フルーツヨーグルト

○牛乳

【一言コメント】

・ ・ 自分が食べたいと思える朝食のメニューを考えました。

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○パン	○バター	○たまご	○ヨーグルト バナナ 牛乳	○いちご ブルーベリー

タイトル

体に良い朝食

ペンネーム

メ ッ シ

【メニュー】

○米

○味噌汁

○ベーコンと,めだまやきのまよねーず

○みかん

○牛乳

【一言コメント】

健康に良さそうですねー



おもにエネルギーになる		おもに体を作る		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	タンパク質	無機質	ビタミン
○米	○マヨネーズ	○ベーコン ○卵 ○味噌,豆腐	○牛乳 ○わかめ	○みかん

タイトル

さっぱり朝ご飯

ペンネーム

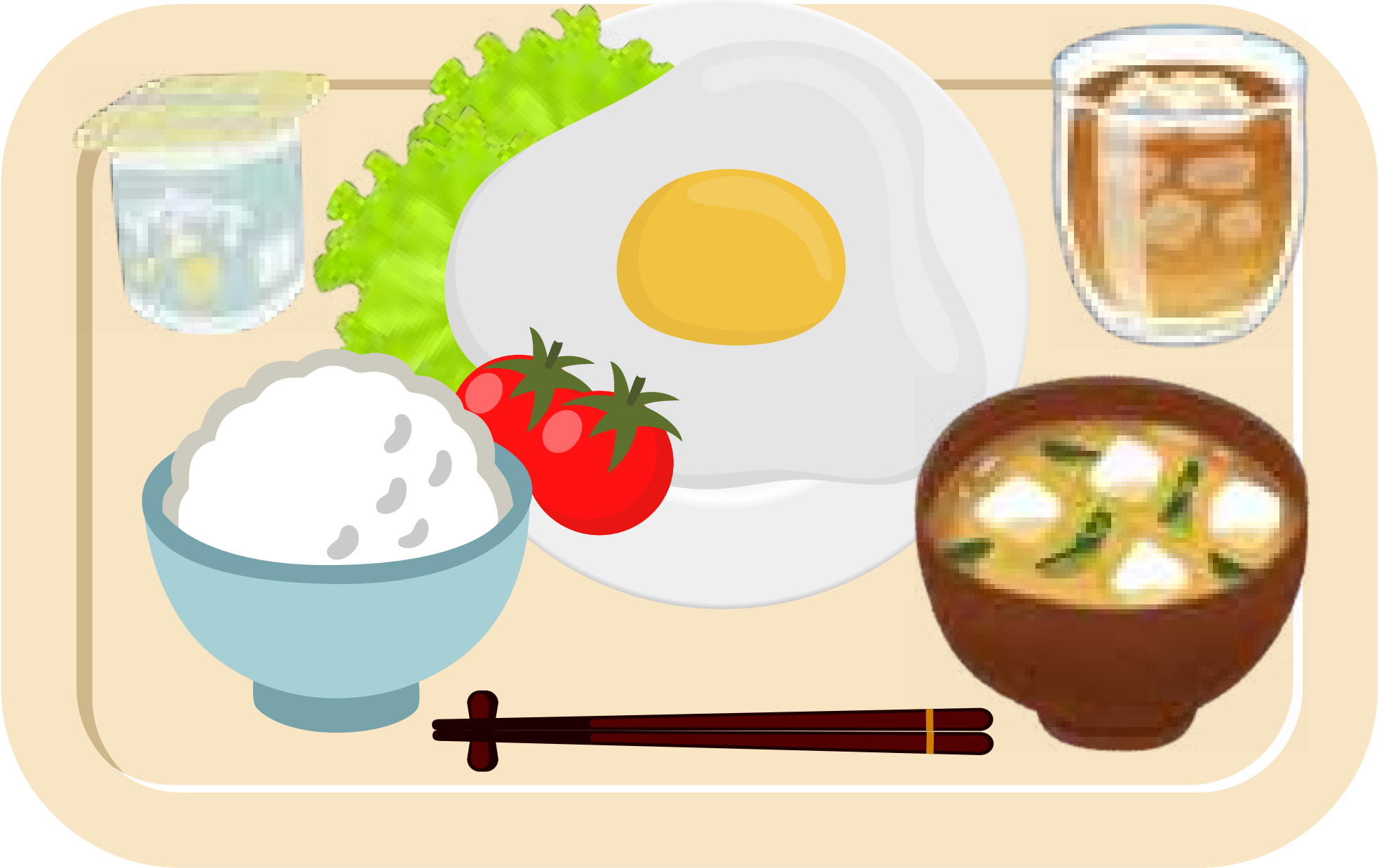
五年 なっちゃん

【メニュー】

目玉焼きとサラダ
ご飯
味噌汁
麦茶
ヨーグルト

【一言コメント】

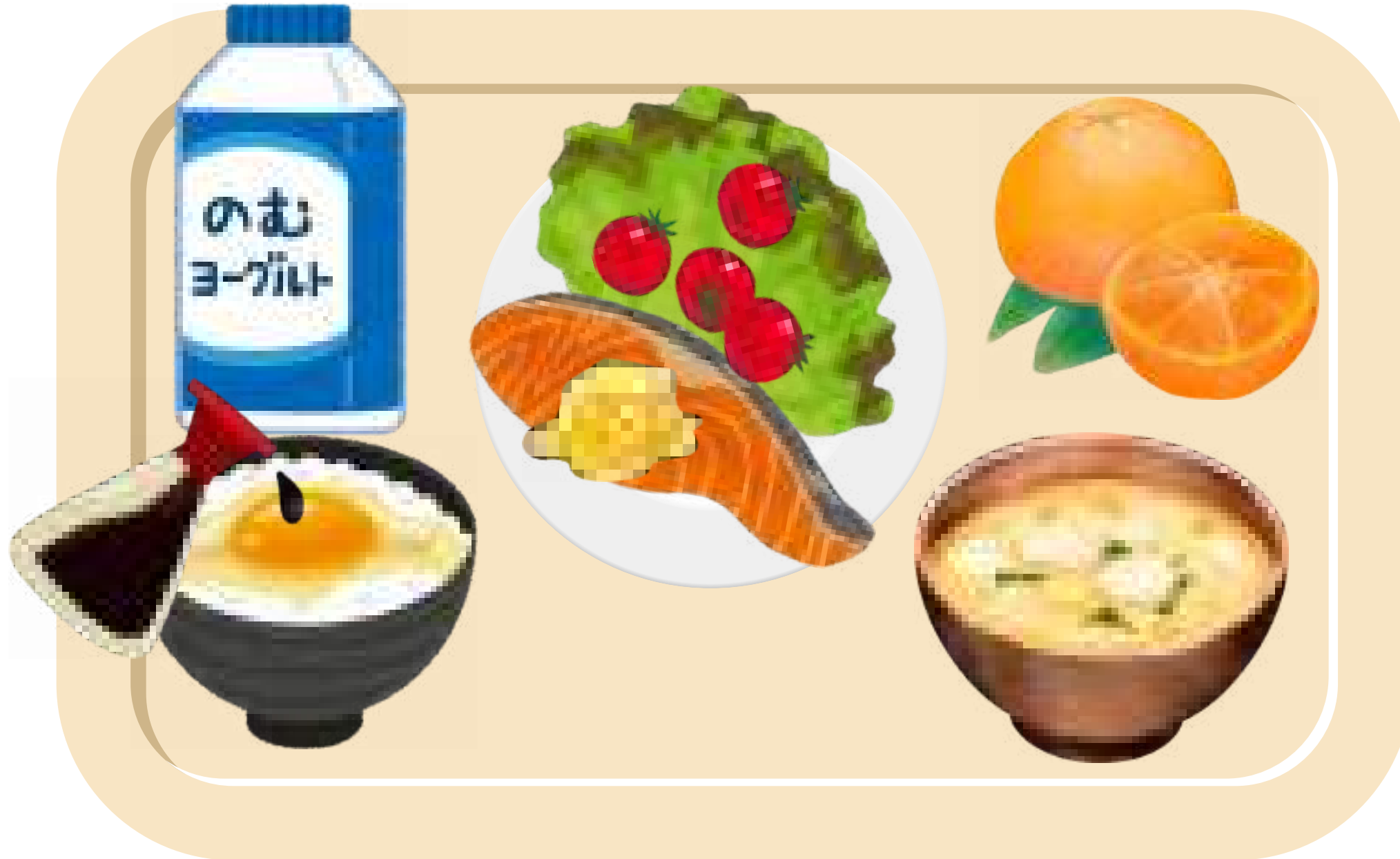
目玉焼きやヨーグルト、さっぱりとした朝ご飯にしてみました



主に体のエネルギーになる		主に体を作るもとになる		
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
米		大豆 卵	わかめ	ヨーグルト レタス トマト

タイトル

鮭定食



ペンネーム

猫

【メニュー】

○卵かけご飯

○鮭のバター焼き

○味噌汁

○飲むヨーグルト

○みかん

【一言コメント】

お腹空いてきますねえ～

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	タンパク質	無機質	ビタミン
○ご飯	○バター ○油 ○醤油	○鮭 ○味噌 ○卵 ○油揚げ ○豆腐	○飲むヨーグルト ○わかめ	○みかん ○大根 ○トマト ○レタス

タイトル

・ ・ 簡単料理



ペンネーム

・ ・

【メニュー】

○卵焼き

○ベーコン

○味噌汁

○ご飯

○りんご

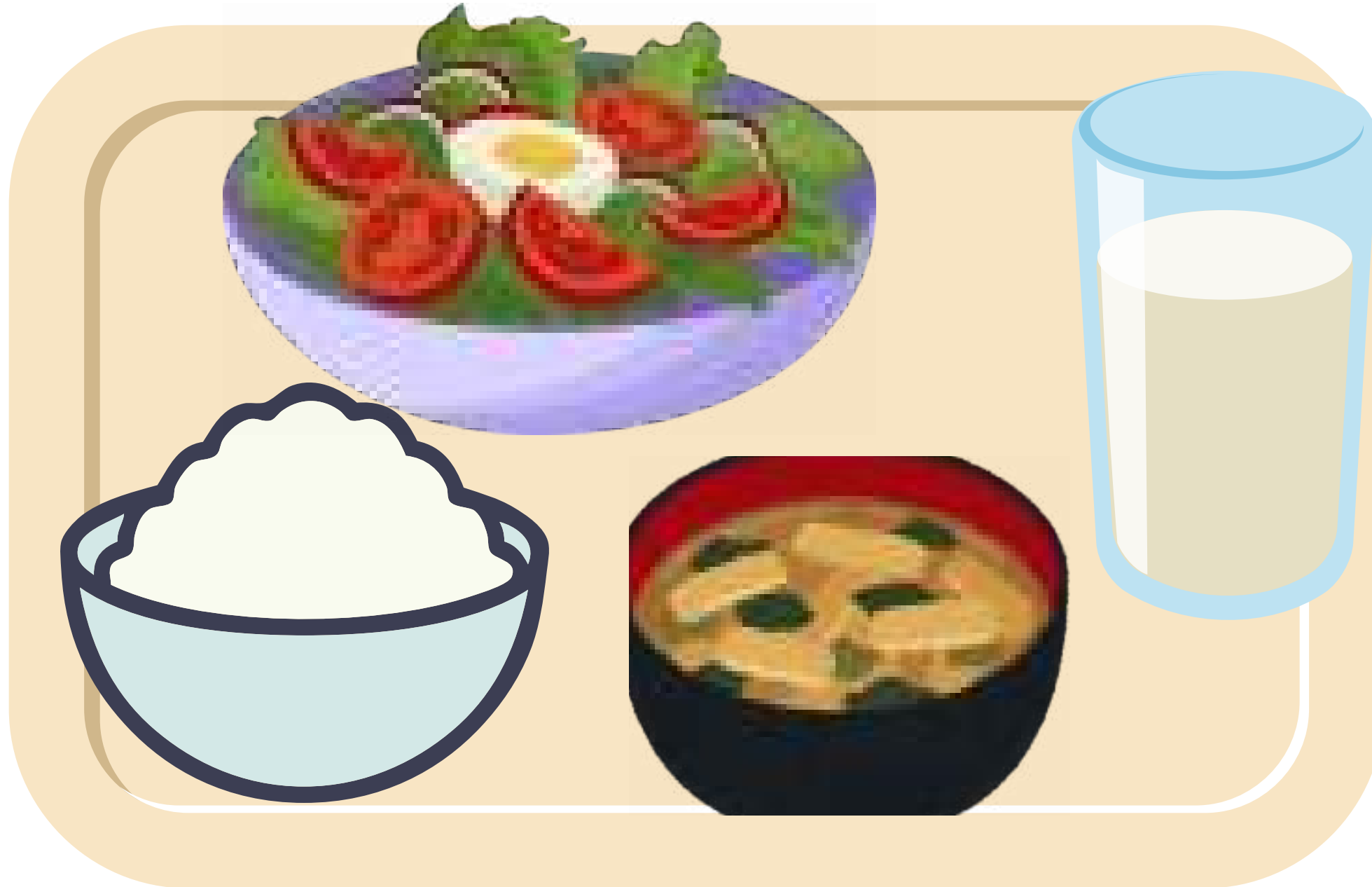
【一言コメント】

・ ・ 簡単に作れる美味しい料理

おもにエネルギーになる・ ・		おもに体をつくる・		おもに体の調子を整える・ ・
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○米	○	○牛乳○卵焼き	○ベーコン○味噌汁	○りんご

タイトル

・ ・ 簡単な朝食



ペンネーム

オタク怒ったら怖い

【メニュー】

○サラダ

○味噌汁

○ご飯

○牛乳

○

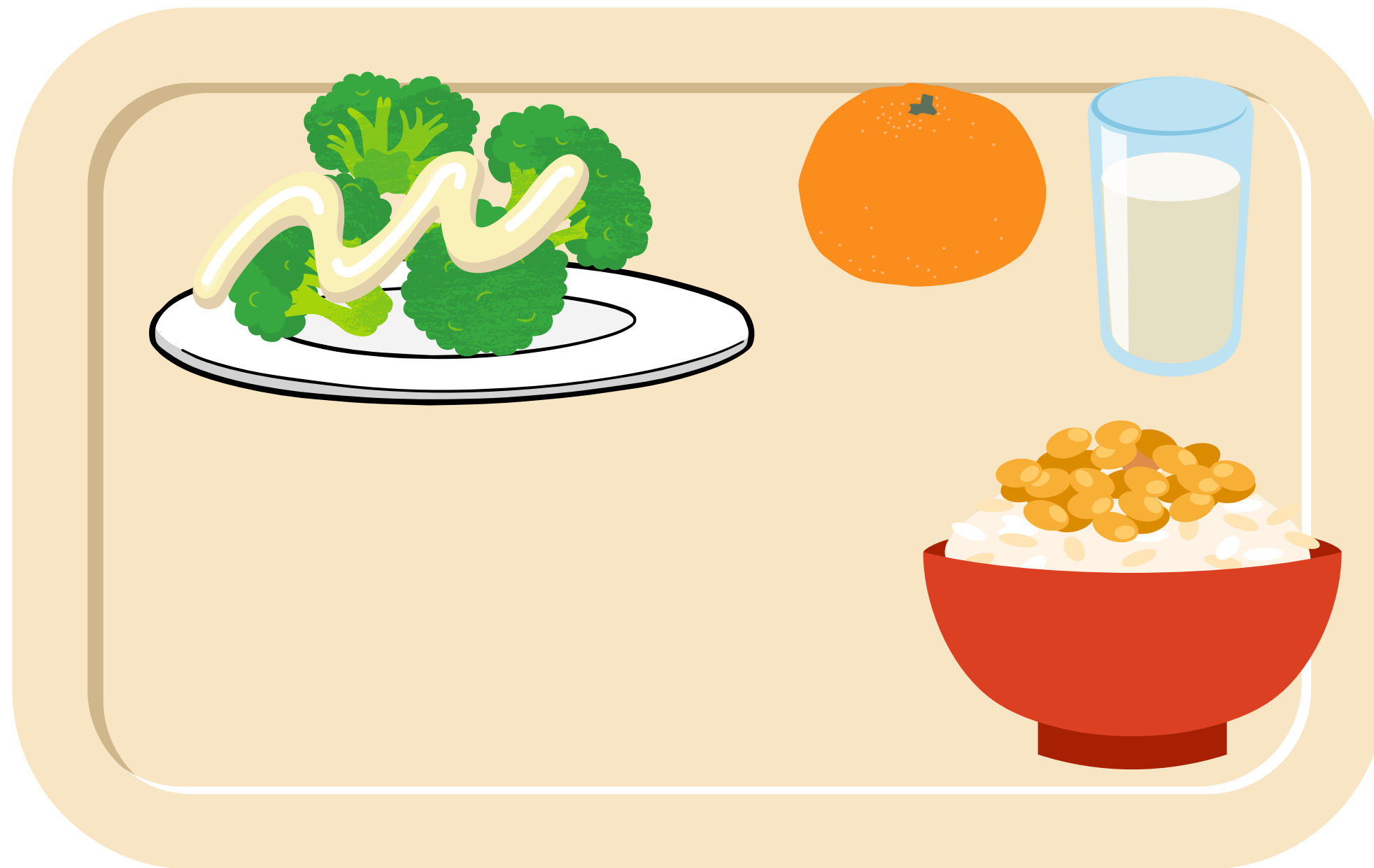
【一言コメント】

・ ・ サラダを多くしたそれにみずじゃなくてぎゅうにした

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	タンパク質	無機質	ビタミン
○米	○	○卵 油揚げ	○わかめ 牛乳	○トマト レタス 玉ねぎ

タイトル

・ ・ 簡単な朝食



ペンネーム

・ トカゲ

【メニュー】

○納豆

○みかん

○牛乳

○ブロッコリー

○マヨネーズ

【一言コメント】

・ ・ 朝から簡単に作れるようにした。

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整え
・ ・	・ ・	・ ・	・ ・	・る・
○米	○マヨネーズ	○納豆	○牛乳	○ブロッコリー みかん

タイトル

・たんぱく質ご飯・



ペンネーム

・爺LP・

【メニュー】

○納豆ご飯

○目玉焼き

○牛乳

○味噌汁

○みかん

【一言コメント】

栄養バランスがよく、簡単に作れます。

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		主に体の調子を整える
・炭水化物・	・脂質・	・たんぱく質・	・無機質・	・ビタミン・
○ご飯	○油	○目玉焼き ○納豆 ○味噌 ○豆腐	○牛乳	○みかん ○ネギ

タイトル

朝食



ペンネーム

スピスタおんりー

【メニュー】

- | |
|-------------|
| ○米 |
| ○なめこの味噌汁 |
| ○ほうれん草のバター炒 |
| ○ヨーグルト |
| ○ |

【一言コメント】

栄養バランスがよく、簡単に作れます。

エネルギー		体		体調を整える
炭水化物	脂質	タンパク質	無機質	ビタミン
○お米	○油 バター	○味噌 ベーコン 豆腐	○わかめ ヨーグルト リン	○なめこ しめじ ほうれんそう

タイトル

・ ・ 白ご飯と卵系



ペンネーム

ちくわ

【メニュー】

○ポテトサラダ

○卵焼き

○白ご飯 海苔つき

○牛乳

○リンゴ

【一言コメント】

・ ・ 食べやすいよ

主にエネルギーになる		主に体を作る		主に体の調子を整える
炭水化物	脂質	タンパク質	無機質	ビタミン
○白ご飯	○バター	○卵焼き	○牛乳 海苔	○リンゴ サラダ

タイトル

朝食

ペンネーム

ぶどう

【メニュー】

○ご飯

○味噌汁

○ベーコン・レタス

○お茶

○

【一言コメント】

・脂質を食事に入れるのが大変だった。

・おもにエネルギーになる		・おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	タンパク質	無機質	ビタミン
○米	○油	○豆腐 ○味噌 ○ベーコン	○わかめ	○ねぎ ○お茶 ○レタス

タイトル

五大栄養素朝食

ペンネーム

なのはな

【メニュー】

○ご飯

○味噌汁

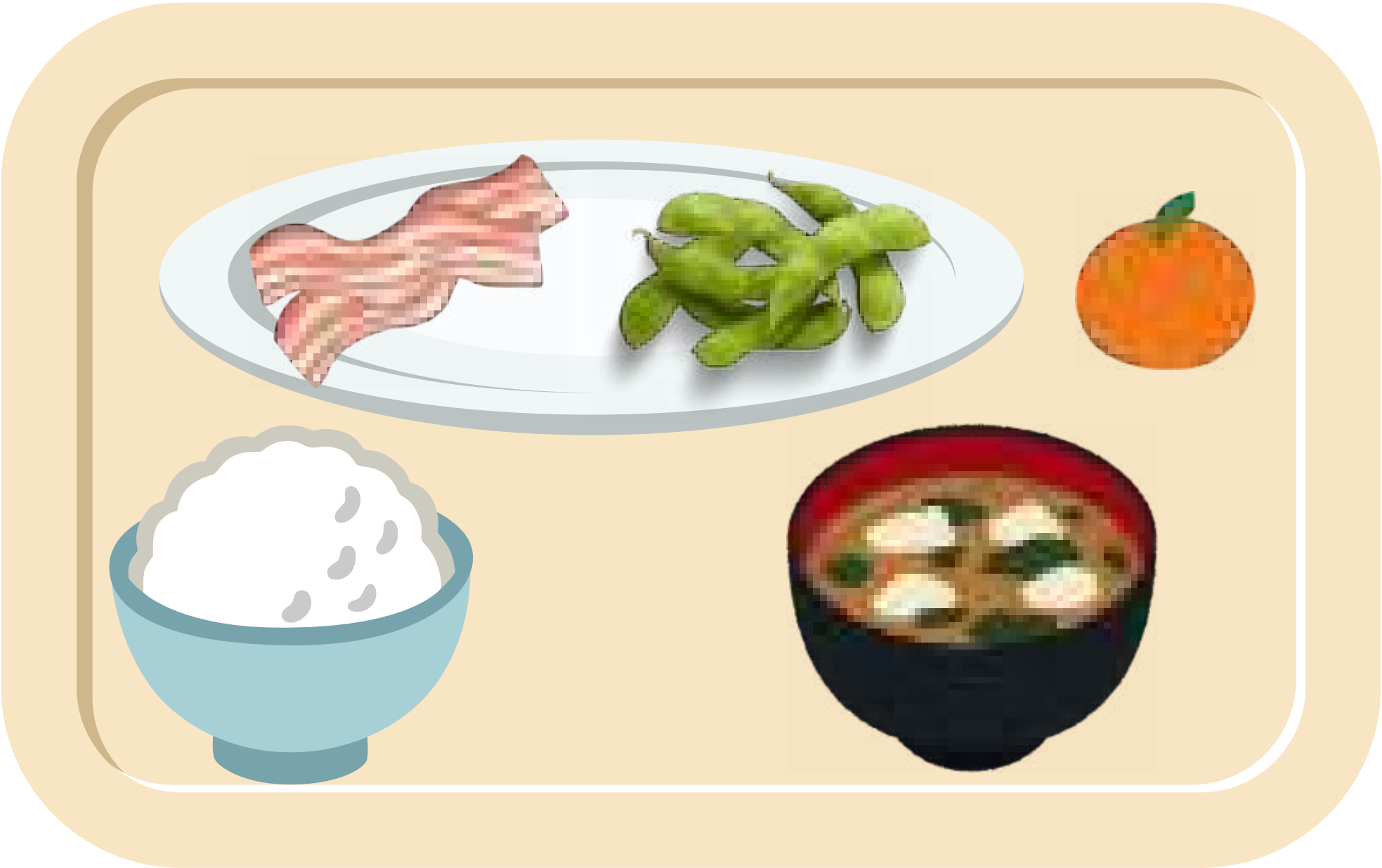
○ベーコン

○枝豆

○みかん

【一言コメント】

五大栄養素がしれて良かったです。
考えるのが難しかったです



おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整え
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○ご飯	○油	○豆腐 ・味噌 ・ベーコン	○わかめ ・ごま	○玉ねぎ ・みかん ・枝豆

タイトル

ゆったり朝食

ペンネーム

キーちゃん

【メニュー】

○ごはん

○味噌汁

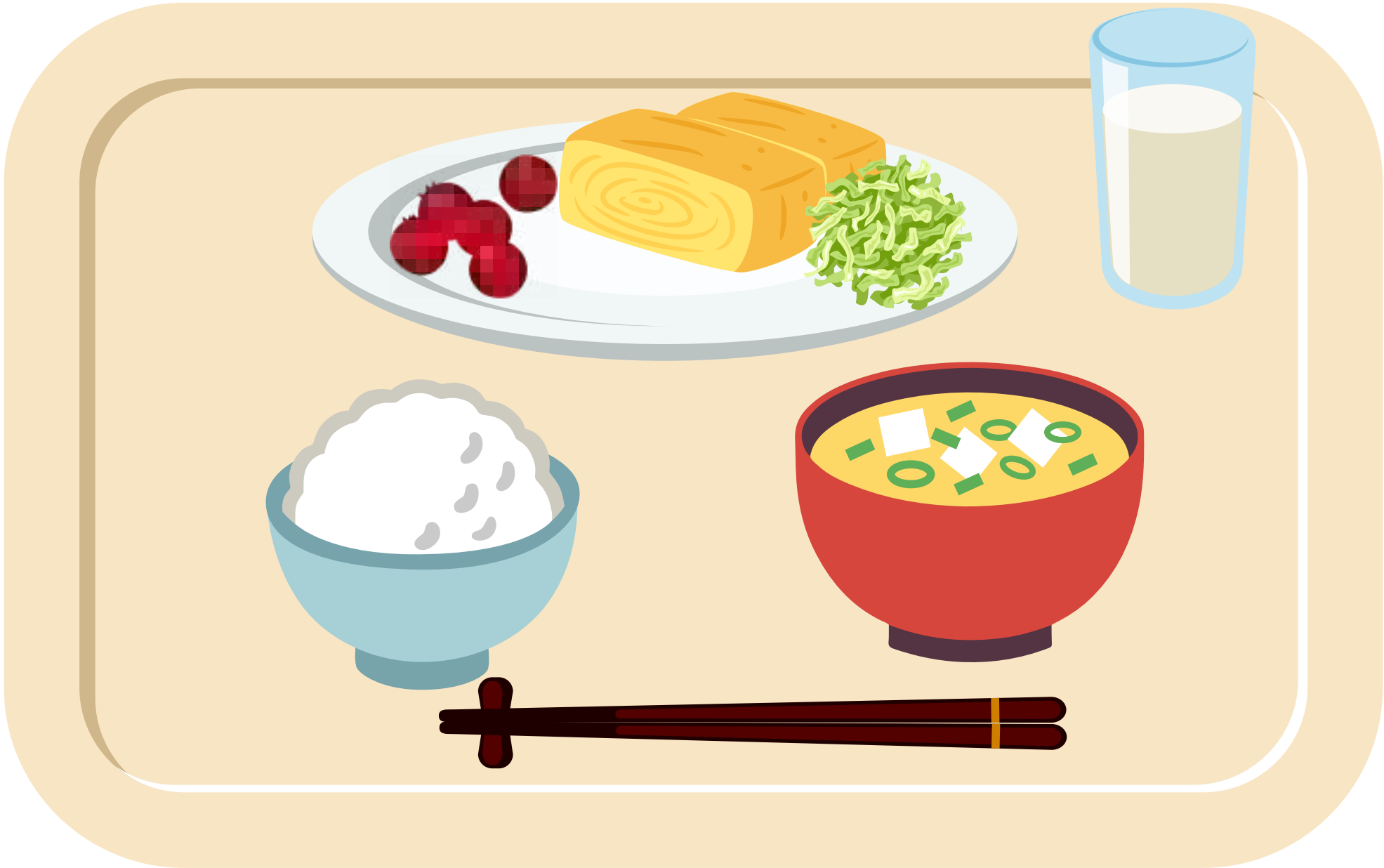
○牛乳

○卵焼き

○サラダ

【一言コメント】

朝にゆったり食べれる朝食にしてスッキリできる朝食にしました



おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
米	油	○ 卵、肉、豆腐	牛乳	サラダ、トマト

タイトル

朝ご飯

ペンネーム

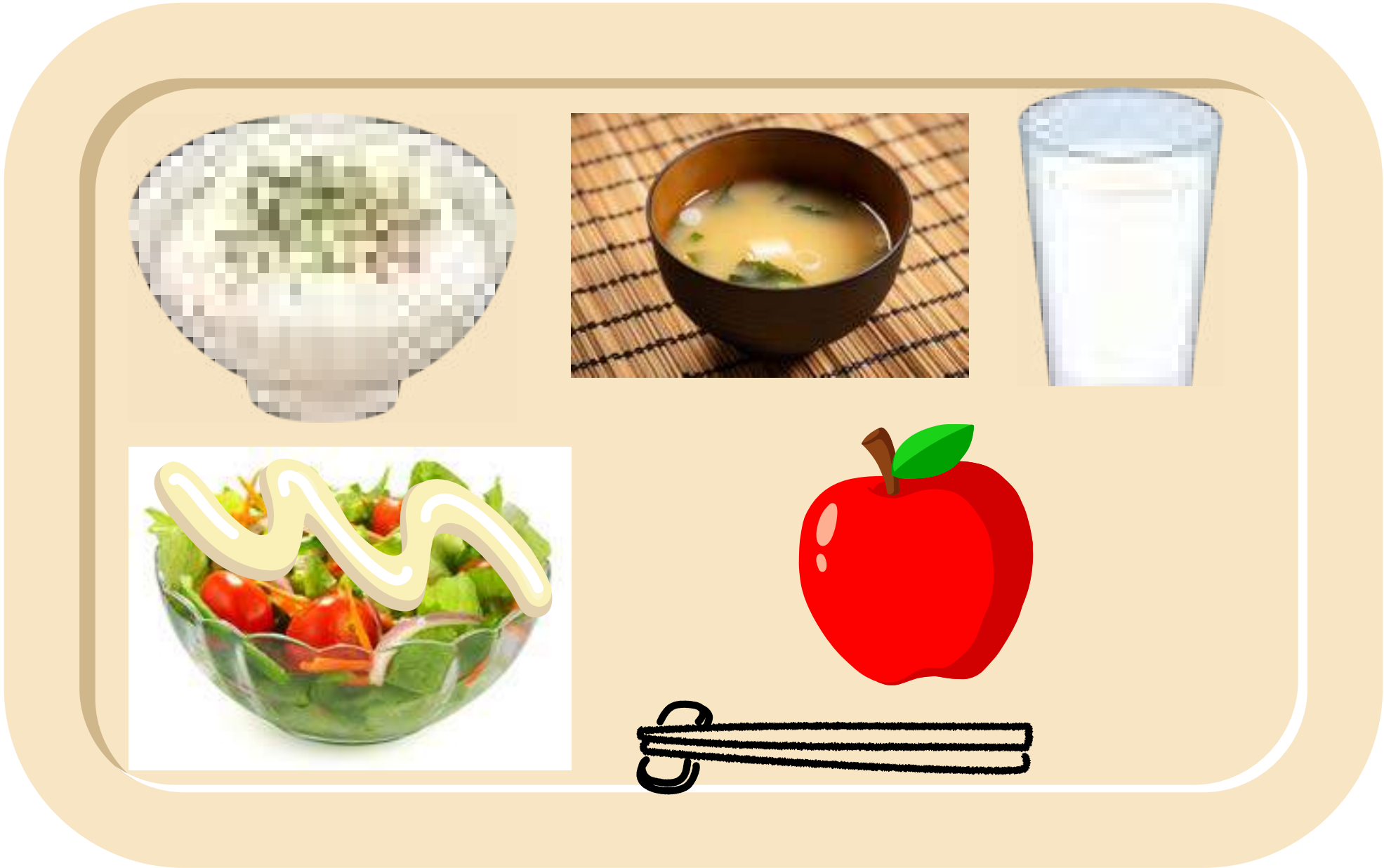
マイケル冗談です

【メニュー】

- 米
- 味噌汁
- 牛乳
- りんご
- サラダ

【一言コメント】

栄養バランスがよく、簡単に作れます。



おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
パン	ごま	納豆、豆腐、卵	牛乳	野菜、りんご