

タイトル

元気の出る朝ご飯

ペンネーム

雲虹ゆるる

【メニュー】

○目玉焼き

○ヨーグルト

○ご飯

○味噌汁

○サラダ

【一言コメント】

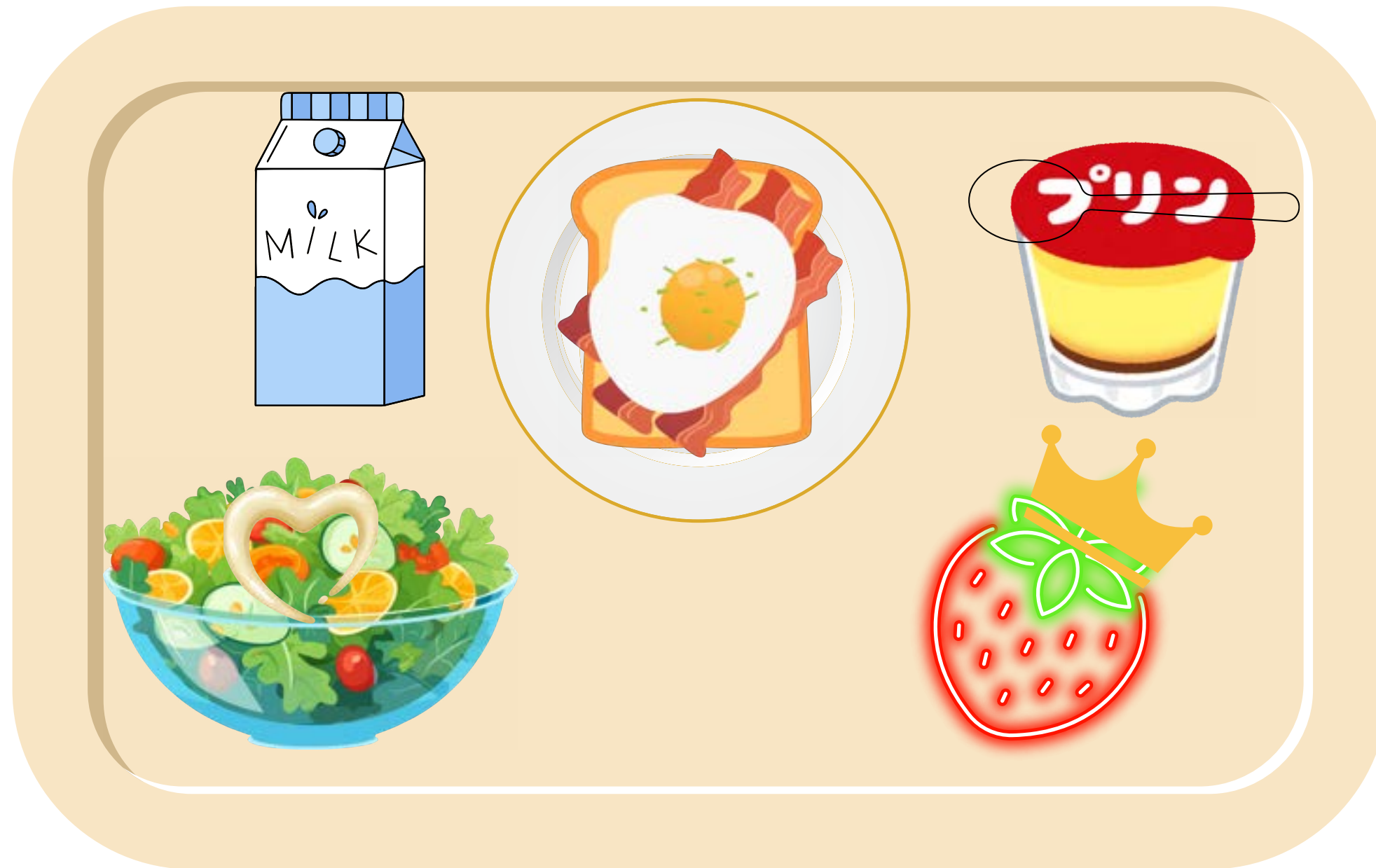
栄養いっぱいです！！！（^o^）！



主に体のエネルギーになる		主に体を作るもとになる		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
○お米	○マヨネーズ ○油	○卵 ○豆腐 ○しじみ	○ヨーグルト ○わかめ	○サラダ

タイトル

Strawberry PrinceのBreakfast



ペンネーム

すとぷり大好き！

【メニュー】

牛乳

プリン

サラダ

卵ベーコンパン

いちご

【一言コメント】

栄養たっぷり（？）の朝ご飯です。

主に体のエネルギーになる		主に体をつくるものになる		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 ・プリン	・マヨネーズ	・ベーコン ・卵	牛乳	・いちご ・サラダ

タイトル

洋食 栄養な朝食

ペンネーム

5年 すし

【メニュー】

○パン

○チキンサラダ

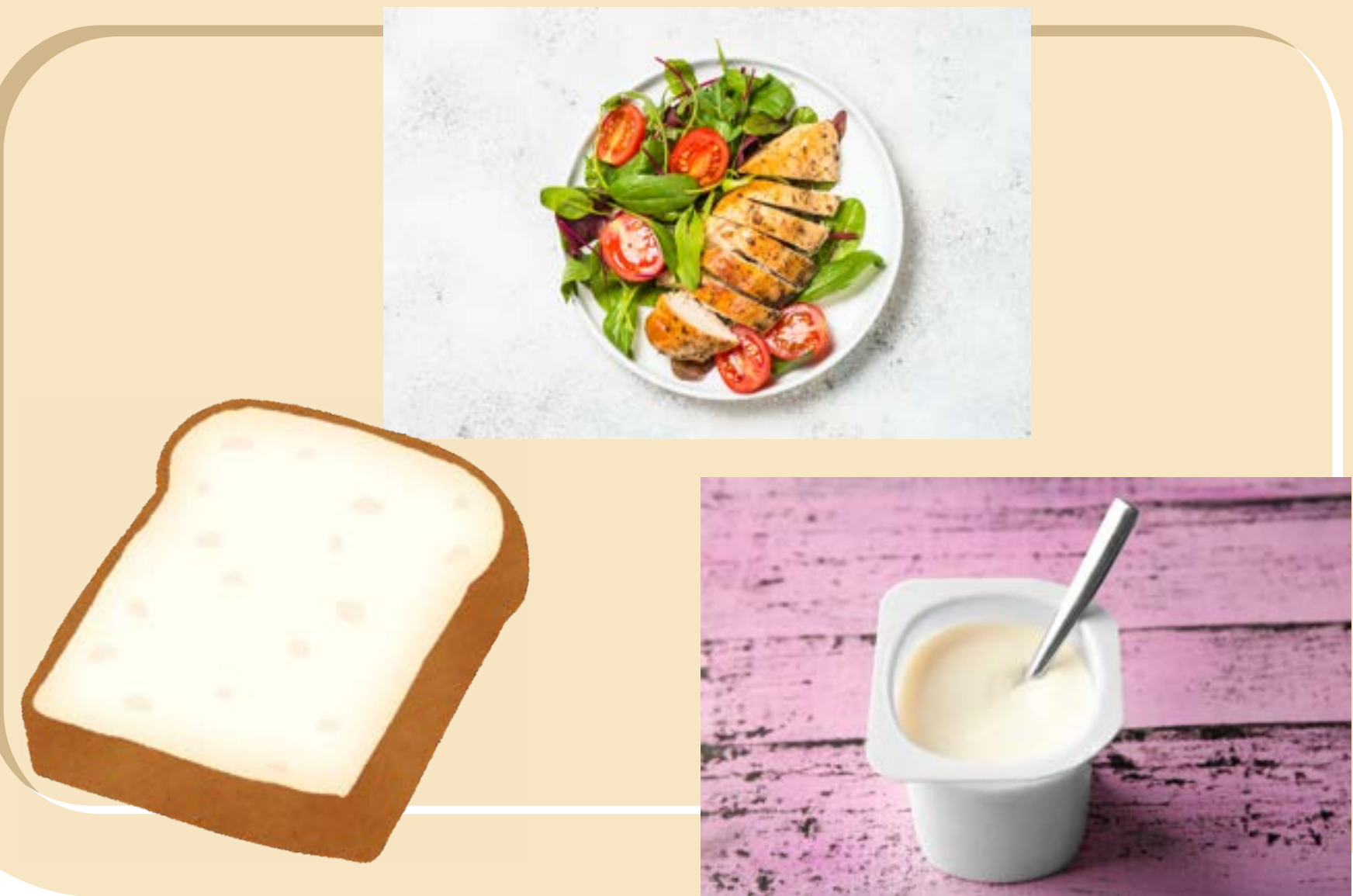
○ヨーグルト

○

○

【一言コメント】

なるべく5大栄養素を使ったものを食べた



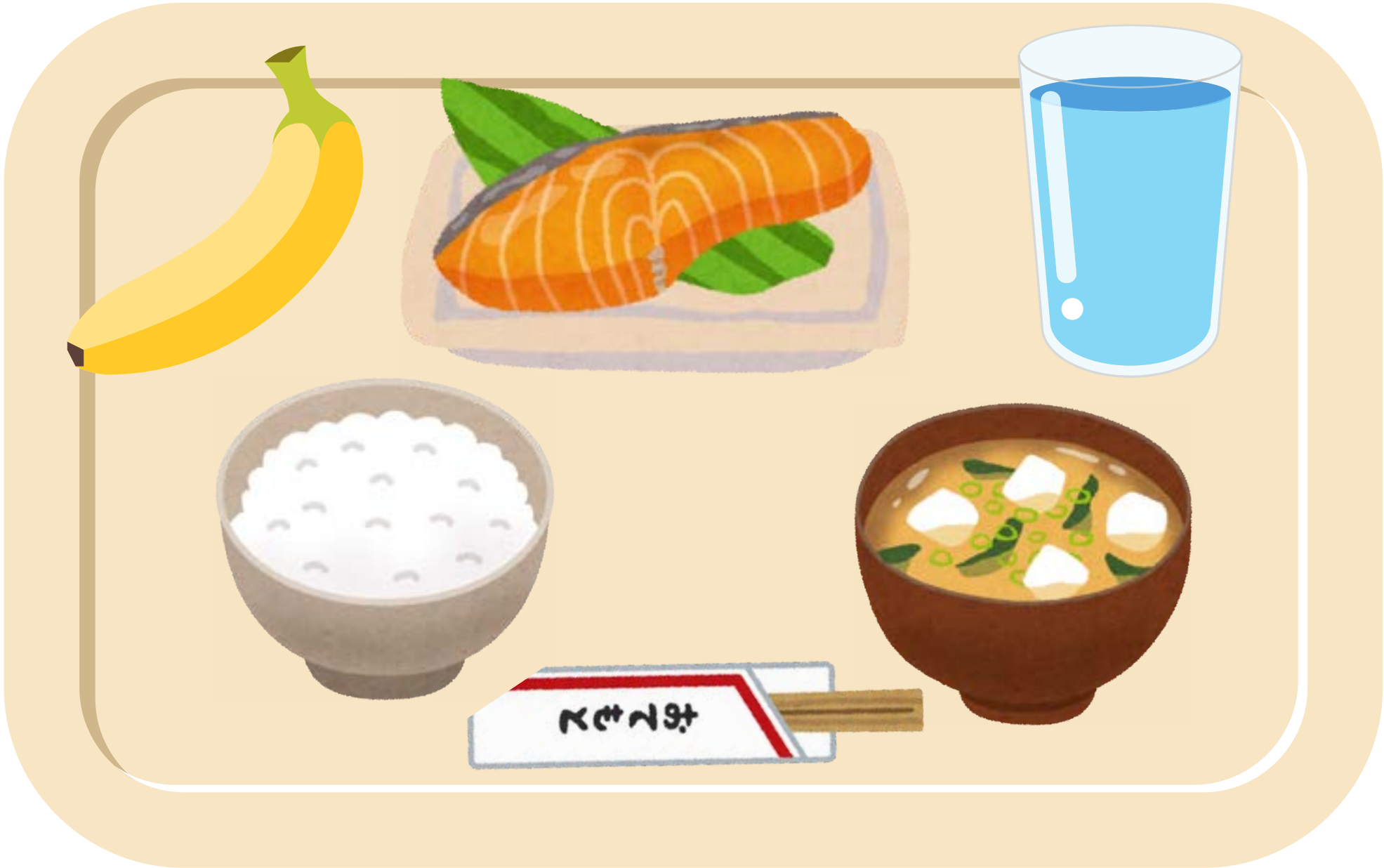
主にエネルギーになる		主に体を作る		主に体の調子を整える
炭水化物	脂質	タンパク質	無機質	ビタミン
パン	バター オリーブオイル 白ごま	鶏肉 ハム	ヨーグルト	キャベツ・レタス・ アスパラガス・トマ ト

タイトル

朝飯定食メニュー

ペンネーム

16 野茂英雄



【メニュー】

- 味噌汁
- 白米
- 鮭
- バナナ
- 水

【一言コメント】

美味しい朝食です！！

マジですよ！！

主に体のエネルギーになる		主に体をつくるもとになる		主に体を整える
脂質	炭水化物	たんぱく質	無機質	ビタミン
○	○白米	○鮭 ○味噌汁	○味噌汁の出汁の 煮干し	○バナナ

タイトル

簡単な朝食



ペンネーム

そらら

【メニュー】

味噌汁
卵焼き
ご飯
牛乳
サラダ

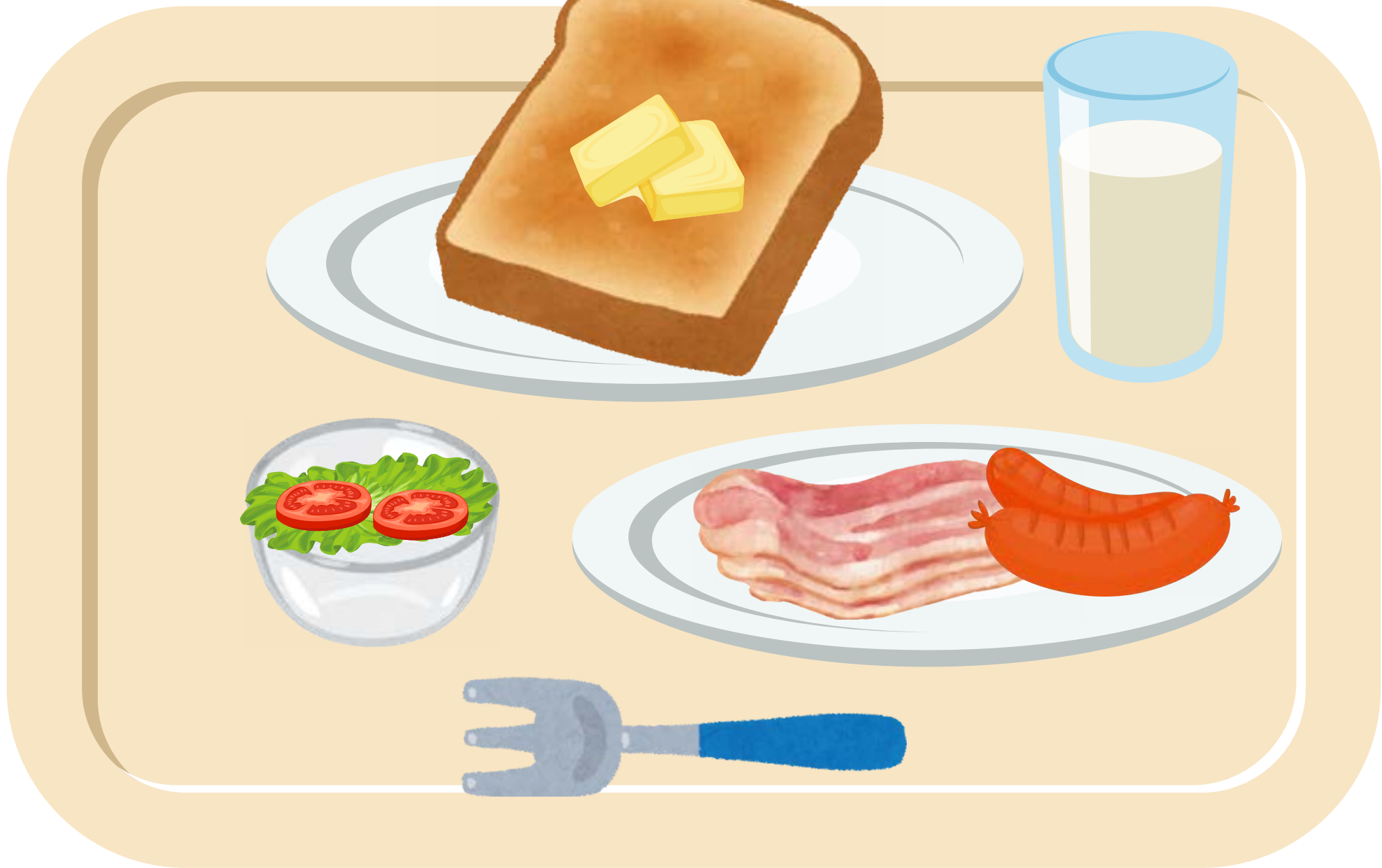
【一言コメント】

我ながらいいと思った

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	エネルギー
	油	卵、豆腐、味噌	のり、牛乳	トマト、レタス、きゅうり、ネギ

タイトル

簡単、健康な朝食



ペンネーム

ひな

【メニュー】

○パン

○バター

○牛乳

○ベーコンやウィンナー

○サラダ（果物）

【一言コメント】

・色や5大栄養素を考えて
作りました。

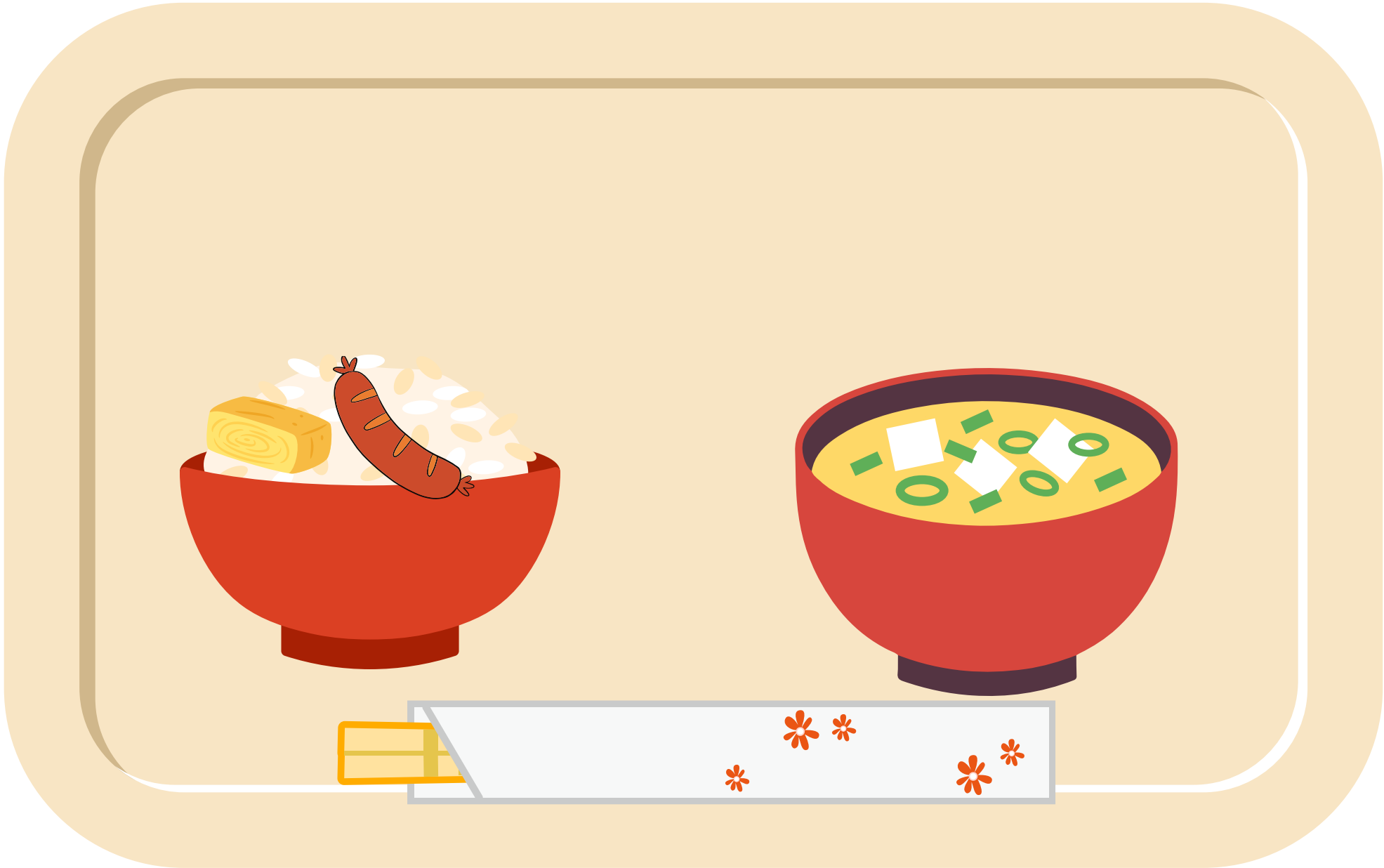
おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	タンパク質	無機質	ビタミン
○パン	○バター	○お肉	○牛乳	○サラダ（果物）

タイトル

朝ご飯定食

ペンネーム

14三橋蓮斗



【メニュー】

- ごはん
- みそ汁
- 牛乳
- 卵焼き
- ウィンナー

【一言コメント】

美味しい朝食メニュー

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	○	○とうふウィンナー ちくわ卵 味噌	○	○ネギ

タイトル

簡単に体に良い朝ご飯



ペンネーム

おい、その筋肉くん

【メニュー】

目玉焼き

○ご飯

味噌汁

ハム

○牛乳

【一言コメント】

・ ・ 多分簡単

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
・ ・	・ ・	・ ・	・ ・	・ ・
ご飯	味噌汁	○目玉焼き	○ハム	○牛乳

タイトル

日本の和食

ペンネーム

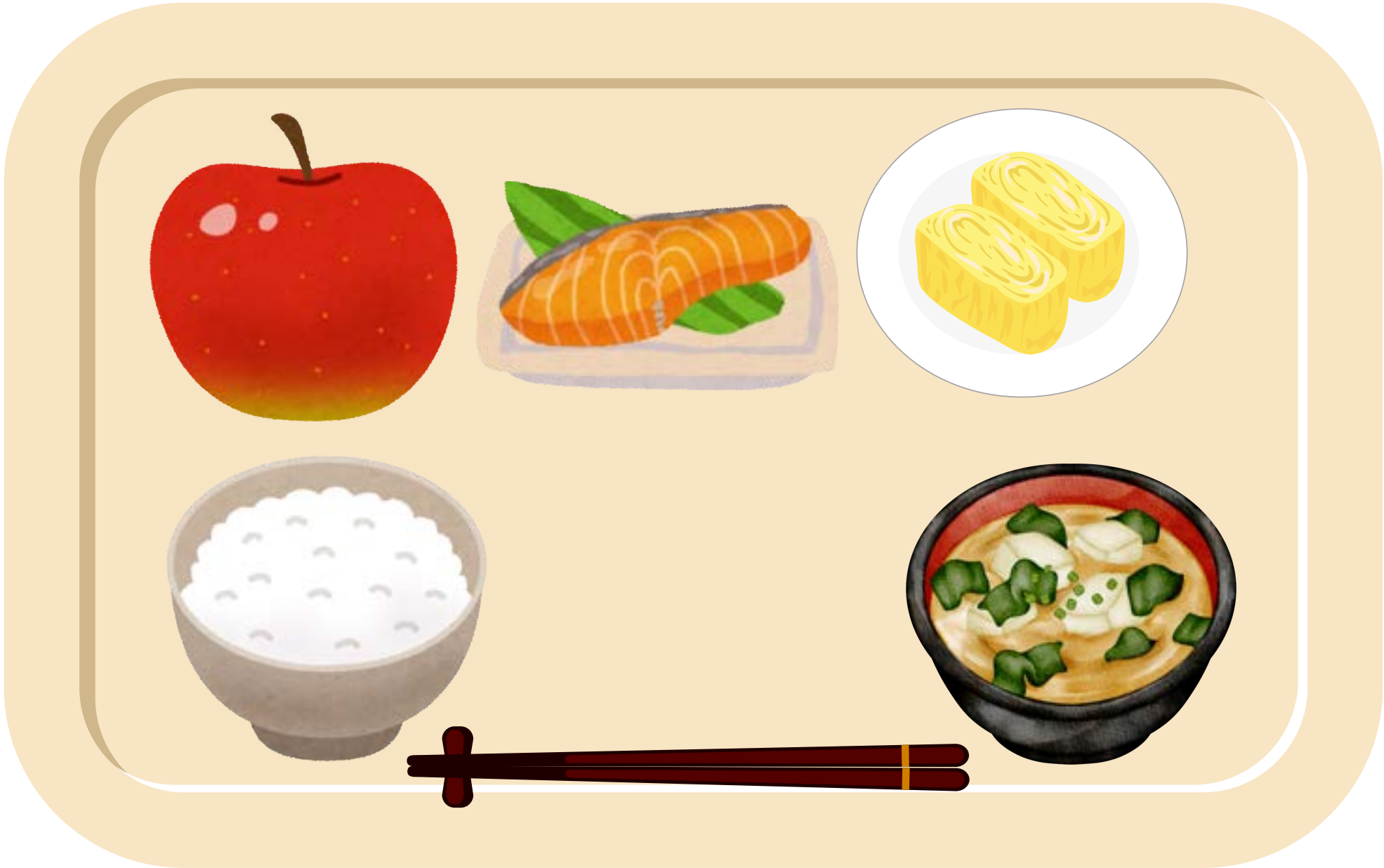
おばあちゃんだよ～

【メニュー】

- ごはん
- 卵焼き
- 味噌汁
- 焼鮭
-

【一言コメント】

美味しい朝ご飯を作った。



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
○お米 ○鮭 ○リンゴ	○卵	○豆腐 ○卵 ○味噌	○小松菜	○小松菜 ○鮭 ○リンゴ

タイトル

・渋いご飯・

ペンネーム

・猿・



【メニュー】

- 牛乳
- 味噌汁
- 枝豆、出汁昆布
- ミニトマト
- ごまご飯

【一言コメント】

・食べたい・

・主にエネルギーのもとになる・		・主に体を作る・		・主に体の調子を整える・
・脂質・	・炭水化物・	・タンパク質・	・無機質・	・ビタミン・
○ごま	○ご飯	○味噌、豆腐	○牛乳、わかめ、昆布	○ミニトマト、枝豆

タイトル

栄養重視な朝食

ペンネーム

五年 匿名さん



【メニュー】

○牛乳

○ベーコン

○目玉焼き

○サラダ

○米

【一言コメント】

栄養重視な朝食！！
手軽にできる！！

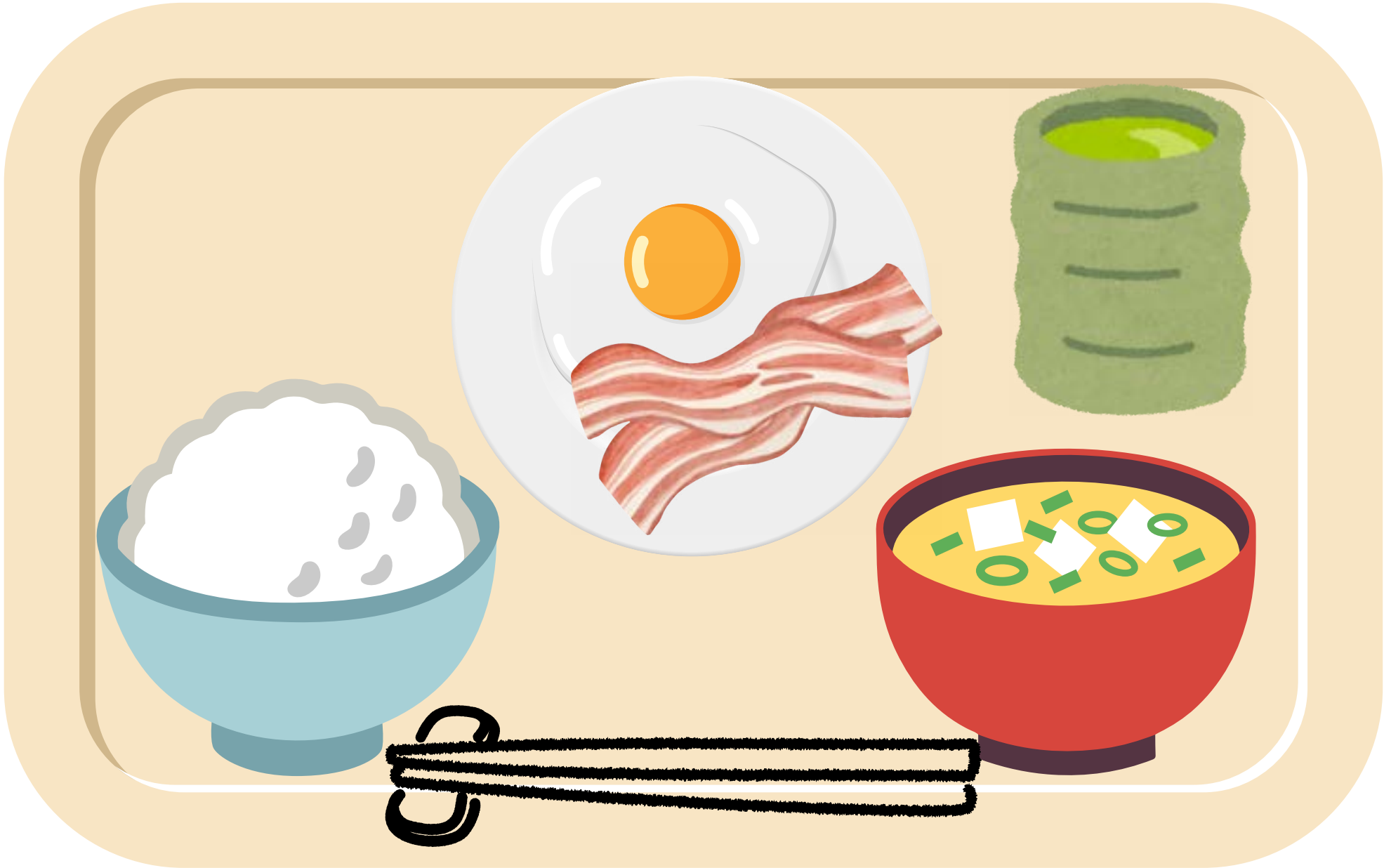
主に体のエネルギーになる		主に体を作るもとになる		主に体の調子を整える
脂質	炭水化物	タンパク質	無機質	ビタミン
○ベーコン	○米	○目玉焼き	○牛乳	○サラダ

タイトル

栄養いっぱい朝ご飯

ペンネーム

humi



【メニュー】

- 目玉焼き
- ベーコン
- 味噌汁
- ご飯
- お茶

【一言コメント】

美味しく焦がしたりしないようにする

おもに体のエネルギーになる		おもに体を作るもとになる		おもに体の調子を整える
脂質	炭水化物	たんぱく質	無機質	ビタミン
○あぶら	○ご飯	○目玉焼き、ベーコン、油揚げ、豆腐、味噌	わかめ	○ネギ

タイトル

ちょうどいい朝食



ペンネーム

5年 えのき

【メニュー】

ハム
牛乳
パン
みかん
バター

【一言コメント】

パンは、タンパク質なんだなと初めて知りました

主に体のエネルギーになる		主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整える
脂質	炭水化物	タンパク質	むきしつ	ビタミン
バター	パン	ハム	牛乳	みかん

タイトル

栄養満点の朝食

ペンネーム

謡 uta

【メニュー】

○ご飯

○牛乳

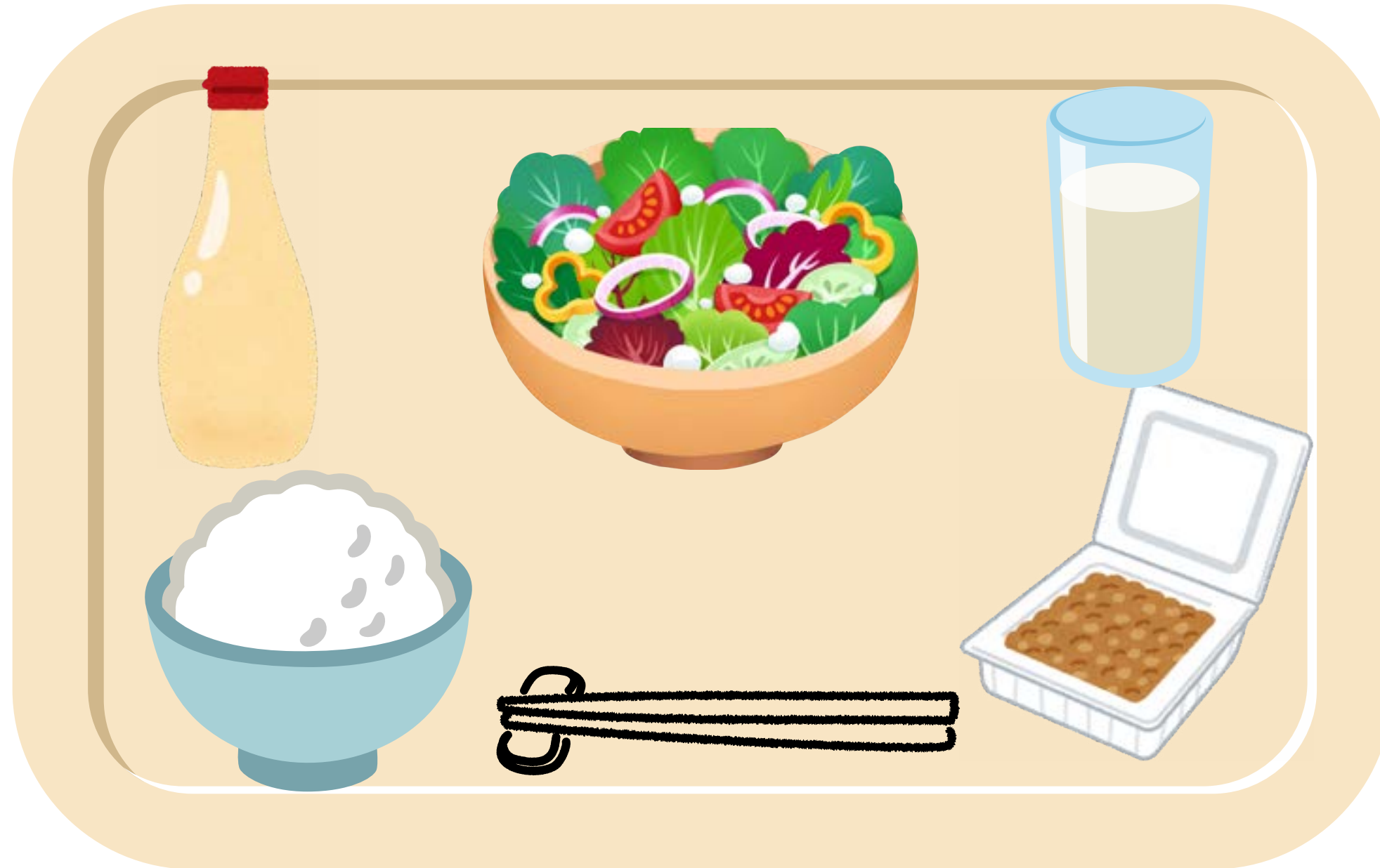
○納豆

○野菜サラダ

○マヨネーズ

【一言コメント】

ご飯は5大栄養素が大切だなと思いました。



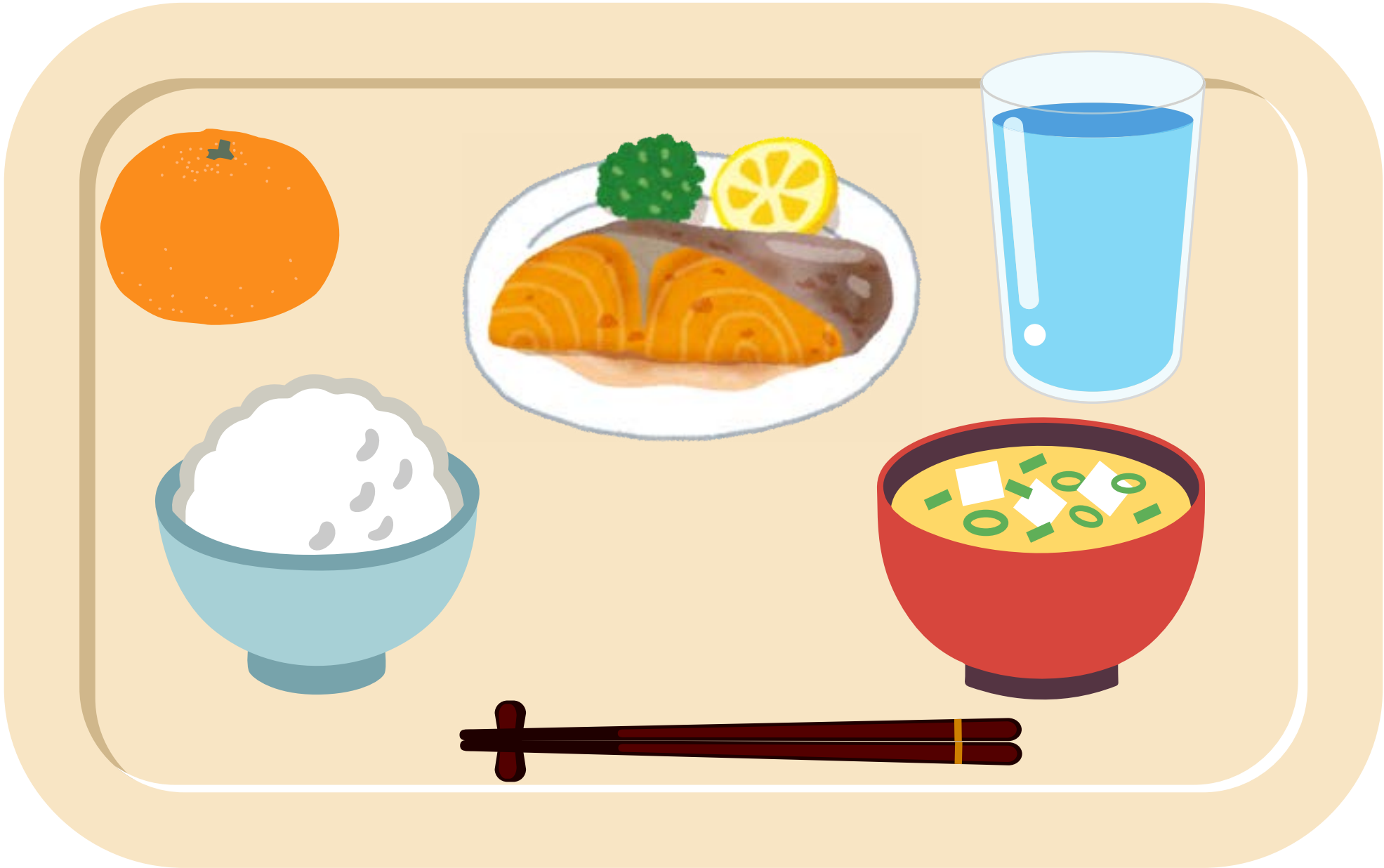
主に体のエネルギーになる		主に体をつくるもとになる		主に体を整える
脂質	炭水化物	タンパク質	無機質	ビタミン
○マヨネーズ	○米	○大豆 ○納豆	○牛乳	○野菜

タイトル

朝ご飯

ペンネーム

ubuki



【メニュー】

- ご飯
- 味噌汁
- 鮭
- 水
- みかん

【一言コメント】

・ ・ 美味しいかもしれん

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		
炭水化物	脂質	タンパク質	無機質	ビタミン
○ご飯	○油	○味噌 鮭 豆腐	○わかめ	○

タイトル

あっさりおひたし定食

ペンネーム

五年 一郎



【メニュー】

- ごはん
- みそしる
- ほうれんそうのおひたし
- 牛乳
-

【一言コメント】

朝から野菜をしっかり取り入れました！

主に体のエネルギーになる		主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整える
脂質	炭水化物	たんぱく質	無機質	ビタミン
○	○米	○大豆	○わかめ ○牛乳	○ほうれんそう

タイトル

あっさりおひたし定食

ペンネーム

五年 一郎

【メニュー】

- ごはん
- みそしる
- ほうれんそうのおひたし
- 牛乳
-

【一言コメント】

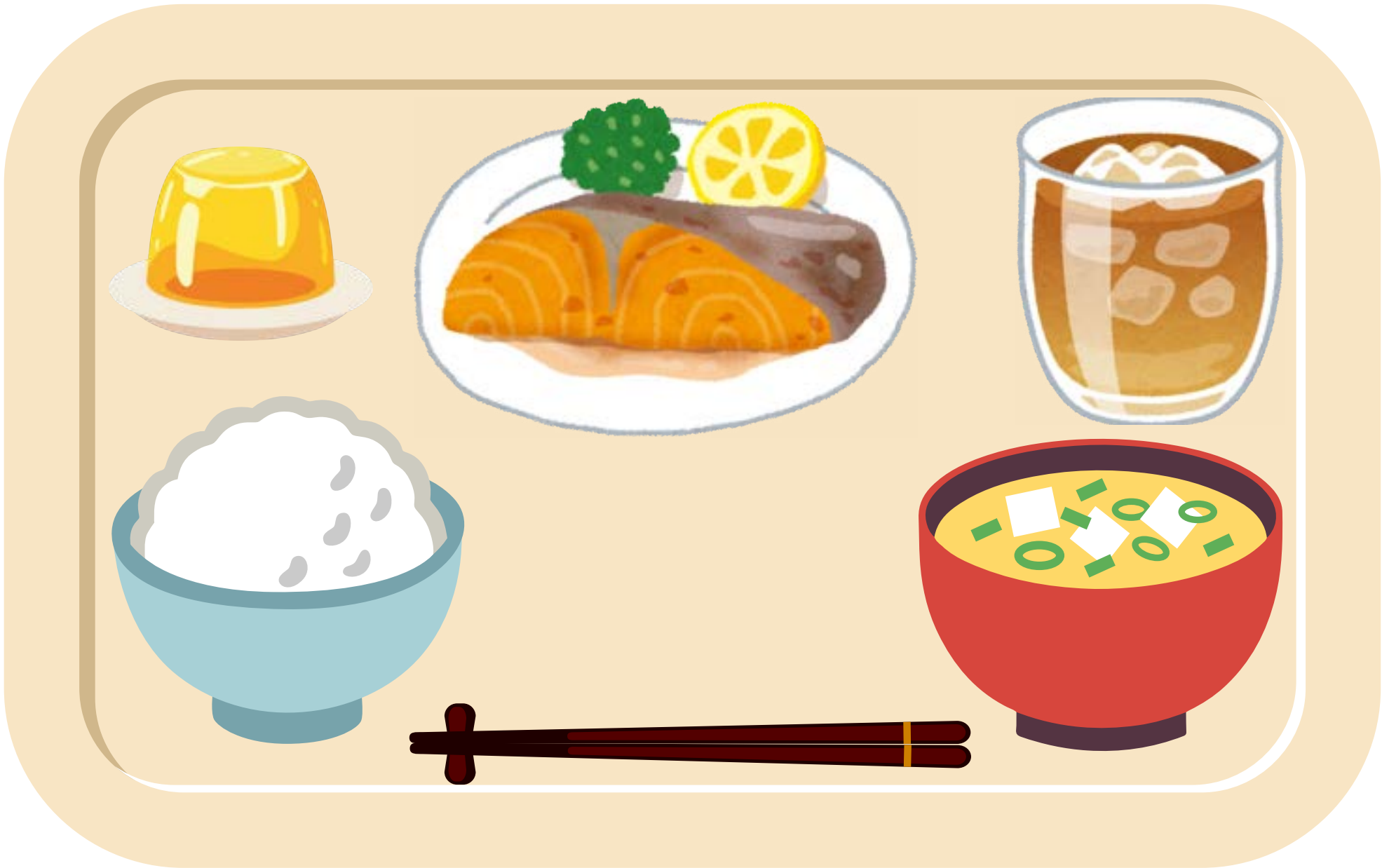
朝から野菜をしっかり取り入れました！



主に体のエネルギーになる		主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整える
脂質	炭水化物	たんぱく質	無機質	ビタミン
○	○米	○大豆	○わかめ ○牛乳	○ほうれんそう

タイトル

鮭定食



ペンネーム

伝説の超料理人

【メニュー】

- ごはん
- みそしる
- 鮭
- お茶
- ゼリーみかん味

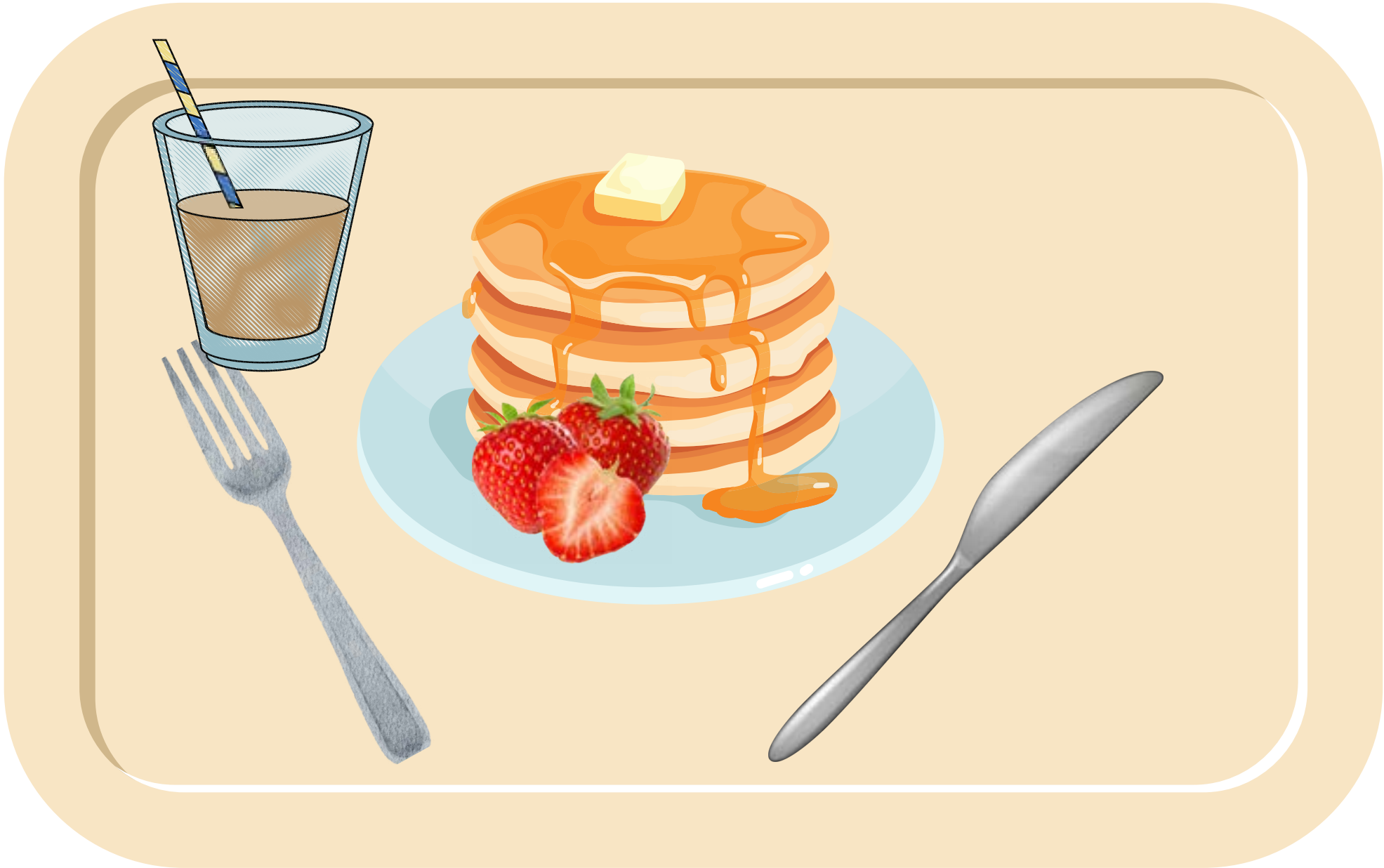
【一言コメント】

しっかりと栄養バランスを考えてこのメニューを作りました。

主に体のエネルギーになる		主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整える
脂質	炭水化物	たんぱく質	無機質	ビタミン
○油	○米	○味噌 ○鮭	○わかめ	○ネギ ○ブロッコリー

タイトル

五大栄養素が入った美味しい朝食



ペンネーム

五年 しずえ

【メニュー】

- パンケーキ
- いちご
- コーヒー牛乳
-
-

【一言コメント】

全部好きな食べ物です。

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る
炭水化物	脂質	タンパク質	無機質	ビタミン
○パン	○バター	○はちみつ	○コーヒー牛乳	○いちご

タイトル

理想の朝ご飯

ペンネーム

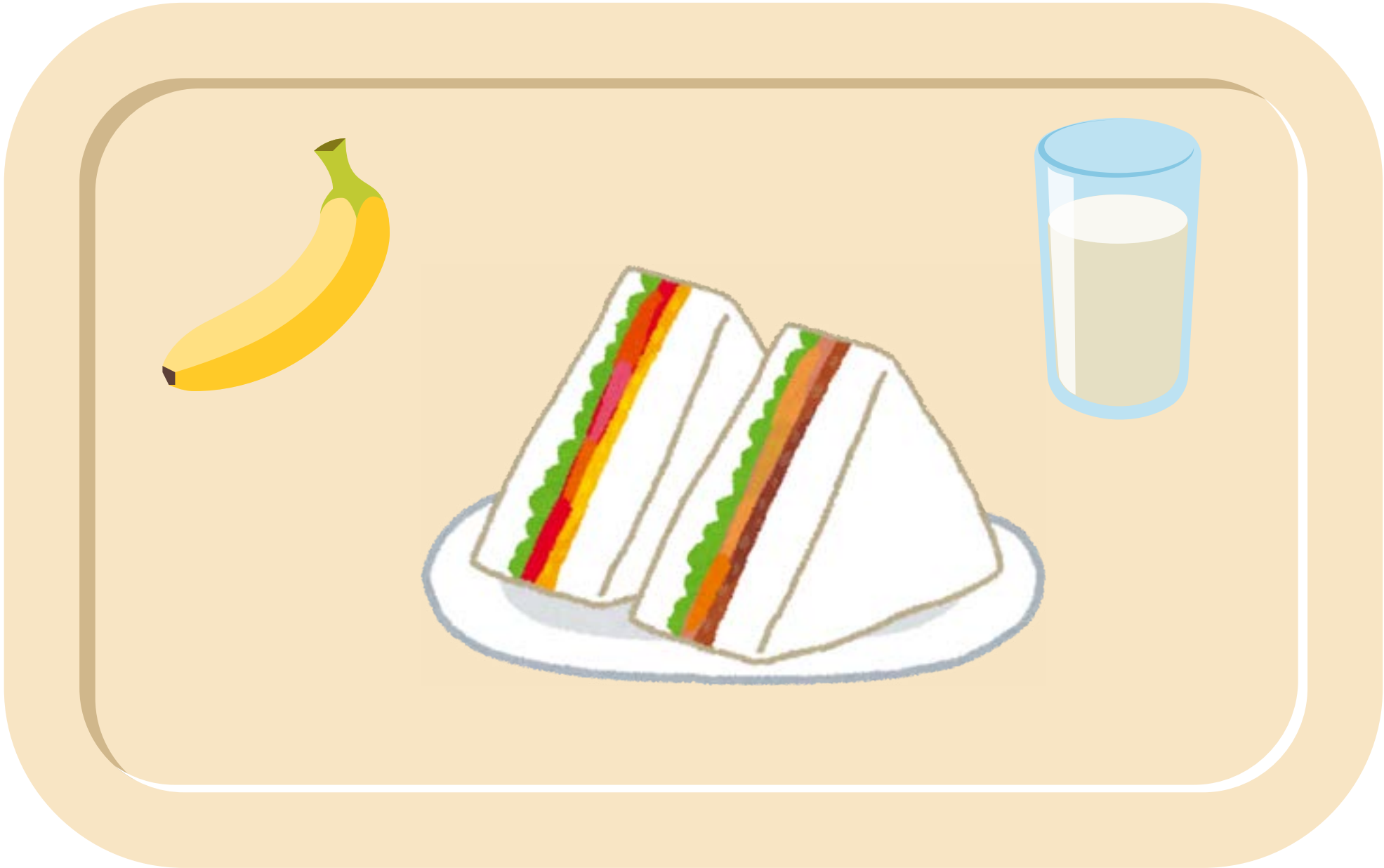
5年 わさび

【メニュー】

- サンドイッチ
- 牛乳
- バナナ
-
-

【一言コメント】

憧れの朝ご飯にした



主にエネルギーのもとになる		主に体を作る元になる		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
○パン	○マヨネーズ	○卵	○牛乳	○バナナ

タイトル

朝の栄養ご飯

ペンネーム

猫

【メニュー】

☐ ご飯

☐ 納豆

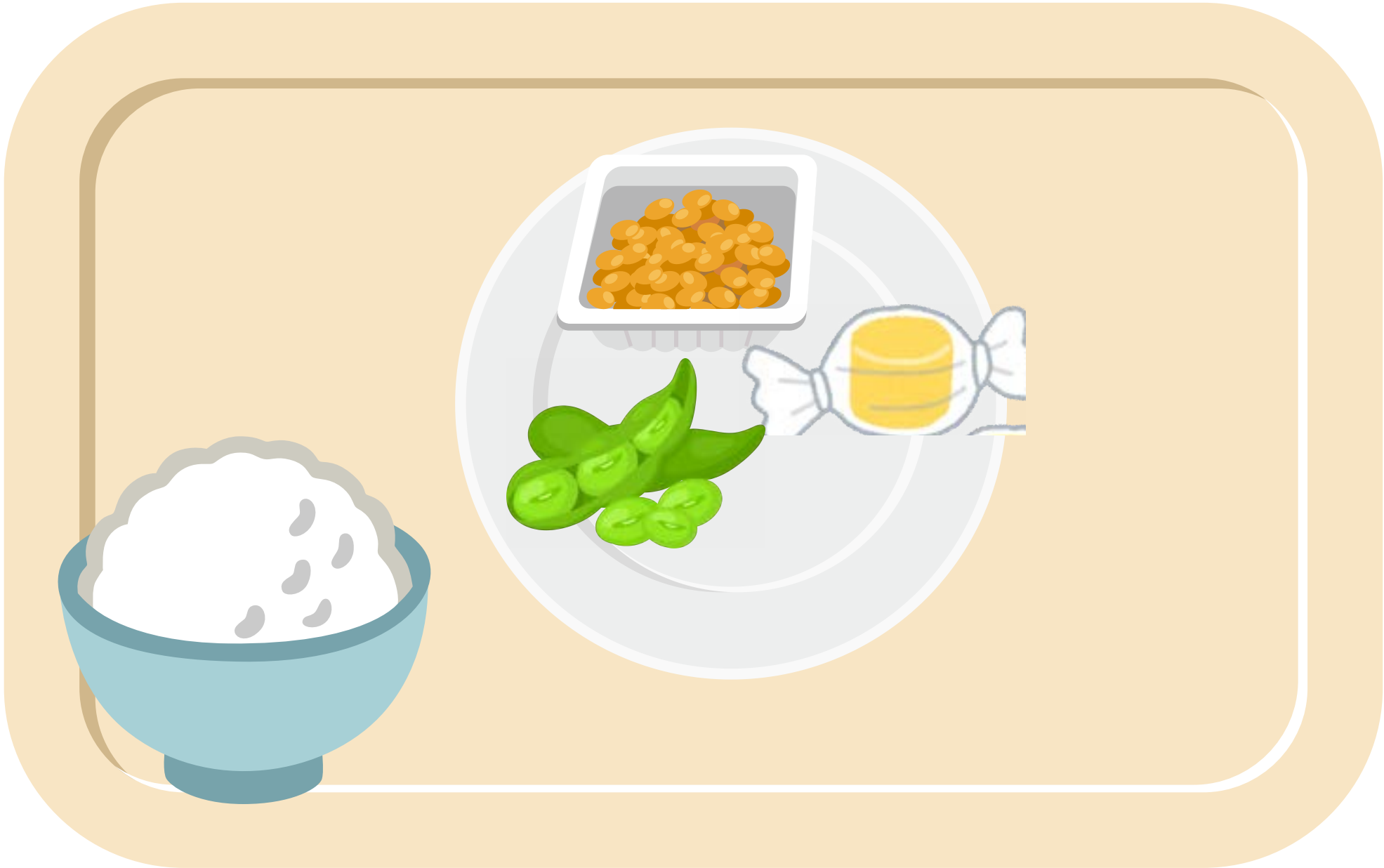
☐ チーズ

☐ 枝豆

☐

【一言コメント】

朝から準備できて朝から食べ
れる量にしました。



おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		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	☐	☐ 納豆	☐ チーズ	☐ 枝豆

タイトル

朝食にピッタリ

ペンネーム

☆Ria☆

【メニュー】

○ご飯

○鮭

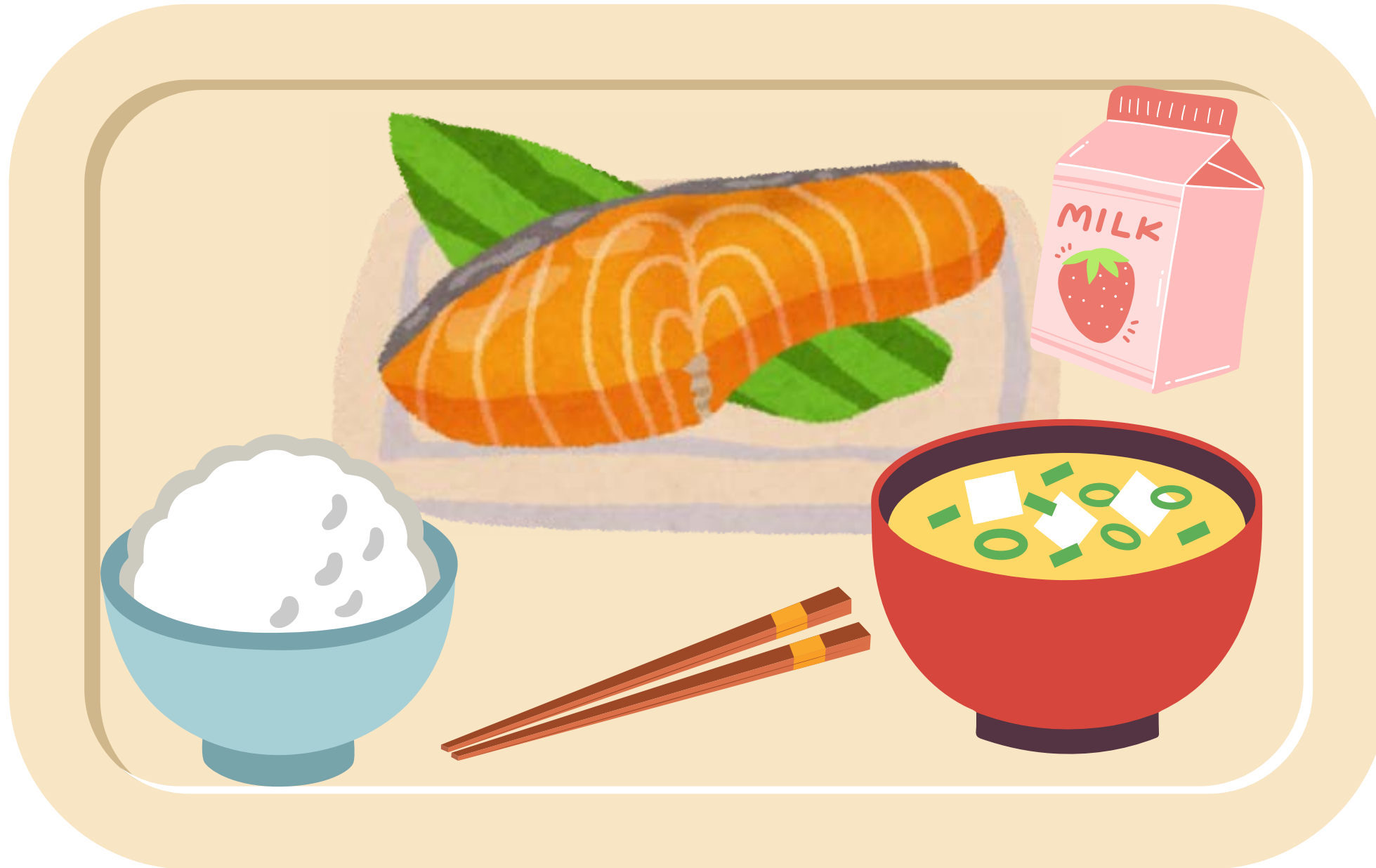
○わかめの味噌汁

○いちごジュース

○

【一言コメント】

栄養素をバランスよくした。



おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		
炭水化物	脂質	たんばく質	無機質	ビタミン
○ご飯	○油	○みそ ○鮭	○わかめ	○いちごジュース