

きゅうしょくたより

日曜	献立	主食	おやつ
1日			
2月	豚肉のしょうが焼き, みそ汁, オレンジ	ごはん	マスカルポーネパン 牛乳
3火	赤鬼ランチ, 豚汁, フルーツゼリー	ごはん	バナナロール お茶
4水	すき焼き風煮, みかんときゅうりのゴマ酢和え	ごはん	ふかし芋 牛乳
5木	コロッケ, きゅうりと黒ゴマのサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド 牛乳
6金	鶏肉のクリーム煮, フレンチサラダ, 菜飯	ごはん	うどん お茶
7土	カレーうどん, オレンジ	めん	
8日			
9月	煮味噌, おかか和え, わかめごはん	ごはん	メープル蒸しパン 牛乳
10火	おでん, 小松菜のサラダ, 納豆	ごはん	焼きそば 牛乳
11水		ごはん	
12木	麻婆豆腐丼, 磯香サラダ, みそ汁	ごはん	ジャムサンド カルピス
13金	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かきたま汁	ごはん	ココアバナナケーキ 牛乳
14土	ハヤシライス, バナナ	ごはん	
15日			
16月	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりごはん, オレンジ	ごはん	うどん お茶
17火	ミートスパゲッティ, ごぼうサラダ, スープ	めん	おにぎり お茶
18水	かじきの竜田揚げ, ブロッコリー和え, みそ汁	ごはん	ホットドッグ 牛乳
19木	ドライカレー, キャベツとパインのサラダ, スープ	ごはん	ジャムサンド カルピス
20金	骨太ごはん, 切り干し大根とひじきのサラダ, シューマイ, みそ汁	ごはん	スパゲッティ 牛乳
21土	音楽発表会		
22日			
23月			
24火	お弁当の日		クリームパン 果汁
25水	カレーライス, キャベツとコーンのサラダ, バナナ	ごはん	ラーメン お茶
26木	ちくわのマヨネーズ焼き, お浸し, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド 牛乳
27金	鶏肉のレモン和え, ポテトサラダ, みそ汁, ひとつちゼリー	ごはん	みたらし団子 牛乳
28土	きつねうどん, ヨーグルト和え	めん	
1日			
2月			
3火			

骨太ごはん

作り方

材料 (分量は好みで)

・ごはん、大根の葉（又は菜飯の素）、卵、しらす

①大根の葉は細かく刻み塩茹でして水にさらし絞っておく。

②卵は炒り卵にする。砂糖、塩加減は好みで。

③しらすは油をうすくひいて炒る。

④すべてごはんと混ぜて出来上がりです！



カルシウムを多く含む食品

- 牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品、豆腐、納豆などの大豆製品、しらす、イワシなどの小魚、ひじき、わかめなどの海藻類、小松菜、チンゲン菜、大根の葉などの緑黄色野菜があります。

これらはビタミンD（魚・きのこ類）やビタミンK（納豆）と一緒に摂ると吸収率がアップします。



