

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, ひとくちゼリー	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	 		


うらておませんか!

骨太ごはん

作り方

材料(分量はお好みで)

・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、塩加減はお好みで。
- ③しらすは油をうすくひいて炒る。
- ④すべてごはんと一緒に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。



