

移行食献立

日曜	献立	主食	おやつ
1日			
2月	肉じゃが、みそ汁、オレンジ	ごはん	マスカルポーネパン 牛乳
3火	そぼろごはん、豚汁、ひとくちゼリー	ごはん	ジャムロール 牛乳
4水	すき煮、きゅうりとみかんの和えもの	ごはん	ふかし芋 牛乳
5木	じゃが芋のそぼろ煮、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、キャベツとみかんのサラダ、菜めし	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	うどん お茶
11水			
12木	豆腐の野菜あんかけ、磯香サラダ、みそ汁	ごはん	ジャムサンド 牛乳
13金	親子煮、ゆかり和え、すまし汁	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	じゃが芋のグラタン風、キャベツのスープ、ゆかりご飯、オレンジ	ごはん	うどん お茶
17火	ポークピーンズ、にんじんサラダ、スープ	ごはん	バナナ お茶
18水	ツナポテト、ブロッコリー和え、みそ汁	ごはん	コッペパンサンド 牛乳
19木	ドライカレー風、キャベツとみかんのサラダ、スープ	ごはん	ジャムサンド 牛乳
20金	骨太ごはん、ひじきの炒り煮、みそ汁	ごはん	りんごコンポート・ゼリー お茶
21土	音楽発表会		
22日			
23月			
24火	お弁当の日		
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	うどん お茶
26木	じゃが芋のマヨドレ焼き、ほうれん草の納豆和え、みそ汁	ごはん	ジャムサンド 牛乳
27金	鶏肉のトマト煮、キャベツときゅうりのサラダ、みそ汁	ごはん	ヨーグルト和え お茶
28土	きつねうどん、ヨーグルト和え	めん	
1日	でかけんか!		
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。

