

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	そばろごはん, 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	じゃが芋のそばろ煮, 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	ポークビーンズ, 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	コッパパンサンド 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		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	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			

うんてみませんか!

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。



