

		月		火		水		木		金		土	
1週	9:30 11:30		1 ご飯・みそ汁 チンジャオロース ひじき煮 きゅうりのさっぱり和え みかん缶 フルーツ	2 ご飯・みそ汁 親子煮 ジャーマンポテト キャベツの昆布和え キウイ フルーツ	3 ご飯・みそ汁 スタミナ焼肉 マカロニサラダ なめだけ和え バナナ フルーツ	4 ご飯・スープ なす味噌チキン 春雨サラダ ブロッコリーコーン オレンジ フルーツ	5 ご飯・みそ汁 ポークソテー マーボー豆腐 大根サラダ フルーツ缶 フルーツ						
	3:30		スイートポテト 牛乳	お菓子 お茶	バームクーヘン 牛乳	お菓子 お茶							
2週	9:30 11:30	7 ごはん・スープ 鶏ももマヨ焼き ビーフソテー キャベツサラダ フルーツ	8 ご飯・みそ汁 焼き魚 豚肉と高野豆腐煮 アーモンドチーズ南瓜 フルーツ	9 野菜カレーライス チキンナゲット たまごサラダ フルーツ	10 ご飯・みそ汁 回鍋肉 じゃがミート ポパイサラダ フルーツ	11 ふりかけご飯・みそ汁 豆腐いりごまバーグ 大根煮 しらす和え フルーツ	12 ご飯・みそ汁 豚肉のりんご風味焼き 中華風煮 とたまサラダ フルーツ						
	3:30	バナナ お菓子 牛乳	パイナップル ホットドック お茶	オレンジ ゼリー お茶	キウイ お菓子 牛乳	バナナ プリン お茶	桃缶 お菓子 牛乳						
3週	9:30 11:30	14 ご飯・みそ汁 野菜焼肉 さつま芋煮 めかぶ和え フルーツ	15 ご飯・みそ汁 照り焼きチキン 五目キンピラ わかめサラダ フルーツ	16 たぬきうどん 肉団子つくね ナムル フルーツ	17 ご飯・みそ汁 赤魚の照り焼き 切り干し大根煮 ブロッコリー和え フルーツ	18 ご飯・スープ メンチカツ 茄子炒り コールスローサラダ フルーツ	19 ご飯・みそ汁 鶏ももパン粉焼き 大豆入り野菜煮 おかか和え フルーツ						
	3:30	オレンジ お菓子 牛乳	メロン 蜜さつま 牛乳	バナナ お菓子 お茶	オレンジ ドーナツ 牛乳	キウイ お菓子 カルピス	みかん缶 お菓子 牛乳						
4週	9:30 11:30	21 ご飯・スープ 豚肉味噌マヨ焼き すき昆布煮 野菜ゴマ和え フルーツ	22 ご飯・みそ汁 鮭の照り焼き マーボー春雨 ポテトサラダ フルーツ	23 パン シチュー パスタサラダ トマト胡瓜和え フルーツ	24 混ぜ込みご飯・みそ汁 松風焼き アスパラパプリカソテー 中華サラダ フルーツ	25 ご飯・みそ汁 タンドリーチキン さつま揚げ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ	26 ご飯・スープ 豚肉すき焼き風 変わり粉吹芋 青菜のちくわ和え フルーツ						
	3:30	バナナ フルーツ お菓子 お茶	さくらんぼ お菓子 牛乳	オレンジ 大学ポテト お茶	キウイ お菓子 お茶	バナナ お菓子 牛乳	パイナップル お菓子 牛乳						
5週	9:30 11:30	28 ご飯・みそ汁 ポークケチャップ 大根きんぴら シルバーサラダ フルーツ	29 ご飯・みそ汁 からあげ たらこスパ トマトサラダ フルーツ	30 ラーメン きんとん カニカマ和え フルーツ									
	3:30	オレンジ お菓子 牛乳	バナナ ヨーグルト お茶	お誕生デザート お菓子 お茶									

丈夫な体をつくる

体に必要な栄養素②

・骨に必要な栄養素  
骨の形成には、カルシウム  
の摂取が大切です。牛乳や  
小魚などで日常的に摂ると  
よいでしょう。  
また、カルシウムが体内で  
有効に利用されるためには  
魚やしいたけなどに含まれ  
るビタミンDも必要です。

・歯に必要な栄養素  
歯の形成に必要なのが、  
カルシウムとビタミンD  
です。かむ力をつけること  
も歯の形成に役立ち、歯を  
虫歯菌から守ることになり  
ます。

◎カルシウムの多い食品  
牛乳・ヨーグルト・チーズ  
干しえび・うなぎの蒲焼き  
煮干し・しらす干し・豆腐  
ししゃも・わかさぎ・小松菜  
モロヘイヤ・がんもどき  
高野豆腐・アーモンド・ひじき  
昆布・わかめなど



◎ビタミンDの多い食品  
きくらげ・干しいたけ  
鮭・いわし・さんま・かじき  
うなぎの蒲焼き・かれい  
ひらめ・まぐろ・かつお  
さば・卵など

