

🌻 4 月 分 献 立 表 🌻

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

香 春 学 園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
開園記念日	ごはん 鯖の竜田揚げ または鶏の竜田揚げ 牛蒡の煮物 味噌汁	ごはん 塩ラーメン シュウマイ 漬物	ごはん 豆腐ステーキそぼろあん 里芋とイカの煮物 味噌汁 果物	ごはん 豚キムチ炒め 海草サラダ 味噌汁 牛乳	休み
	810 キロカロリー	821 キロカロリー	650 キロカロリー	760 キロカロリー	
9	10	11	12	13	14
ご飯 つくねの照り焼き ほうれん草のナムル 味噌汁	親子丼 胡瓜とワカメ酢の物 味噌汁 果物	味噌ごはん かき揚げうどん 白和え 漬物	ごはん ピーマンの肉詰めフライ 切干大根の煮物 味噌汁 ジュース	ごはん 鮭のピカタ または豚肉のピカタ 高野豆腐の煮物 味噌汁	休み
	670 キロカロリー	640 キロカロリー	859 キロカロリー	1024 キロカロリー	780 キロカロリー
16	17	18	19	20	21
ロールパン ミートスパゲティ 海草サラダ 牛乳	ごはん 鶏の唐揚げ 菜花のピーナッツ和え 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き または蓮根のはさみ揚げ がんもの煮物 味噌汁	ごはん ポークソテー玉葱ソース 茎ワカメの炒め煮 味噌汁	ごはん 春巻き 卵とじ 味噌汁 果物	ごはん 焼肉風炒め 南瓜の煮物 味噌汁
939 キロカロリー	860 キロカロリー	652 キロカロリー	710 キロカロリー	807 キロカロリー	730 キロカロリー
23	24	25	26	27	28
カレーライス 揚げ物 野菜サラダ	ごはん 鯰のフライ またはハムカツ ひじきの煮物 味噌汁	ごはん マーボー豆腐 春雨の中華和え 卵スープ ジュース	ごはん 皿うどん 竹輪とこんにゃくの金平 漬物 果物	ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 鶏手羽の煮物 キャベツとカニカマの酢の物 味噌汁
1086 キロカロリー	953 キロカロリー	759 キロカロリー	743 キロカロリー	720 キロカロリー	700 キロカロリー
30					
休み					

☆ 栄養一口メモ ☆

牛乳を一気にたくさん飲んでも、飲んだだけ体内にカルシウムが吸収されるわけではありません。そこで、カルシウムを効率よく体内に摂り入れるために、その吸収率を高める栄養素とカルシウムを多く含む食品と一緒に摂取することが大切です。牛乳だけを飲むのではなく、カルシウムの吸収を助けるためのビタミンD(サンマ・イワシ・きのこ類など)と、骨を強くするビタミンK(納豆・ほうれん草・ブロッコリーなど)を補いながら骨量を増やしていきましょう。

