

🌻 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。

付) は付け合せの事です。

香 春 学 園

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		開園記念日	ご飯 カレイの唐揚げ 又はメンチカツ 小松菜の煮びたし 豚汁 957 キロカロリー	ご飯 きつねうどん 五目大豆 果物 909 キロカロリー	休み
6	7	8	9	10	11
ご飯 手羽元の甘辛煮 高野豆腐の炒り煮 そうめん汁 924 キロカロリー	ご飯 魚のピカタ 又は豚肉のピカタ 蓮根の金平 味噌汁 859 キロカロリー	ご飯 豚骨ラーメン 餃子 デザート 992 キロカロリー	ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ ほうれん草の白和え 味噌汁 969 キロカロリー	ご飯 チキン南蛮 筑前煮 味噌汁 牛乳 1023 キロカロリー	カレーライス 揚げ物 野菜サラダ 果物 1012 キロカロリー
13	14	15	16	17	18
ご飯 鶏の唐揚げ 春雨の酢の物 味噌汁 850 キロカロリー	ご飯 ピーマンの肉詰め キャベツとツナの和え物 味噌汁 830 キロカロリー	ご飯 鯆の南蛮漬け 又は五目肉団子 切干大根の煮物 味噌汁 998 キロカロリー	ロールパン ミートスパゲティ サラダ 果物 1064 キロカロリー	ご飯 酢豚 南瓜の煮物 味噌汁 821 キロカロリー	休み
20	21	22	23	24	25
ご飯 ささみのコンフレークフライ ポテトサラダ すまし汁 911 キロカロリー	ご飯 ちゃんぽん 春巻き 果物 1300 キロカロリー	ご飯 回鍋肉 里芋といかの煮物 味噌汁 720 キロカロリー	ご飯 赤魚のカレーマヨ焼き 又は鶏のカレーマヨ焼き 厚揚げと玉子の煮物 味噌汁 1144 キロカロリー	ご飯 和風ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁 912 キロカロリー	行事
27	28	29	30		
ご飯 丸天うどん 豚肉とコンニャクの味噌煮 果物 821 キロカロリー	かき揚げ丼 牛蒡と牛肉の煮物 味噌汁 690 キロカロリー	昭和の日	ご飯 鯖のピリ辛焼き 又は鶏のピリ辛焼き キャベツの和え物 味噌汁 1000 キロカロリー		

☆ 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・きのこと類など)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。