



旬の食材
さわら・大根・ワカメ・小松菜・柑橘類・苺
 小松菜はほうれん草とよく似ていますが、アクが少なく食べやすい野菜です。また、栄養豊富で特にカルシウムはほうれん草の3倍以上も含まれています。骨の中のカルシウムなどの量を、「骨量」と言い、この骨量が多いほど丈夫な骨だといえます。骨量は成長期にどんどん増えますが、大人になってからは増やすのが難しいと言われていてます。
 小松菜のカルシウムは魚やきのこ、海藻類と一緒に食べると吸収率が良くなります。将来に向けて丈夫な骨をつくるために積極的に食べましょう！



	月	火	水	木	金	土
			1	2	ひな祭り誕生会3	4
午前おやつ			お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食			カレーライス チンゲン菜スープ キャベツとツナサラダ オレンジ	ごはん 白菜のみそ汁 さばの塩焼き 筑前煮 キウイフルーツ	鶏そぼろのちらし寿司 お麩のすまし汁 えびフライ オクラとトマト和え デコポン	スパゲティミートソース もやしスープ ブロッコリーと コーンサラダ バナナ
午後おやつ			ゼリー ウェハース・牛乳	ぎょうざの皮ピザ 牛乳	いちごクレープ 牛乳	お菓子 牛乳
	6	7	8	9	10	11
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	ごはん しめじのみそ汁 マーボー豆腐 大根のかにかま和え オレンジ	牛丼 里芋のみそ汁 小松菜のごま和え りんご	きつね野菜温麺 シュウマイ ひじきの煮物 キウイフルーツ	ごはん レタススープ 鶏肉のマーメレード煮 南瓜のヨーグルトサラダ バナナ	納豆ごはん ごぼうのみそ汁 タラの蒸し焼き ほうれん草の海苔和え パイナップル	炊き込みごはん 具沢山汁 厚焼卵 オレンジ
午後おやつ	スイートポテト 牛乳	フルーチェ 麩ラスク・麦茶	おこわ 麦茶	アメリカンドッグ 牛乳	メープルトースト 牛乳	お菓子 牛乳
	13	14	15	16	お別れ会 17	18
午前おやつ	お菓子・麦茶	飲むヨーグルト	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	ハムチャーハン ワカメスープ 豚ニラ炒め バナナ	ふりかけごはん もやしのみそ汁 鶏肉のきのこあんかけ 白菜とちくわの和え物 パイナップル	カレーライス チンゲン菜スープ キャベツとツナサラダ オレンジ	ごはん 白菜のみそ汁 さばの塩焼き 筑前煮 キウイフルーツ	ハンバーガー チキンナゲット フライドポテト ブロッコリーサラダ りんごジュース	豚肉と野菜うどん 南瓜の甘みそ煮 バナナ
午後おやつ	カルピス蒸しパン 牛乳	きなこマカロニ 牛乳	ブルーベリージャムサンド 牛乳	ぎょうざの皮ピザ 牛乳	いちご ビスケット・牛乳	お菓子 牛乳
	食育の日 20	21	22	23	24	25
午前おやつ	お菓子・麦茶		お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	ごはん なめこのみそ汁 チキン南蛮 切干かみかみサラダ※ デコポン	春分の日	きつね野菜温麺 シュウマイ ひじきの煮物 キウイフルーツ	ごはん レタススープ 鶏肉のマーメレード煮 南瓜のヨーグルトサラダ バナナ	納豆ごはん ごぼうのみそ汁 タラの蒸し焼き ほうれん草の海苔和え パイナップル	野菜そぼろ丼 具沢山汁 オレンジ
午後おやつ	スイートポテト 牛乳		ぼたもち せんべい・麦茶	アメリカンドッグ 牛乳	メープルトースト 牛乳	お菓子 牛乳
	27	28	29	30	31	
午前おやつ	お菓子・麦茶	飲むヨーグルト	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	
昼食	牛丼 里芋のみそ汁 小松菜のごま和え りんご	ふりかけごはん もやしのみそ汁 鶏肉のきのこあんかけ 白菜とちくわの和え物 パイナップル	ごはん さつま芋のみそ汁 焼き魚(ほっけ) 蓮根のバター醤油炒め バナナ	ごはん かき玉汁 焼き肉 春雨サラダ キウイフルーツ	食パン・コーンスープ デミグラスハンバーガー アンパンマンポテト グラッセ・ブロッコリー オレンジ	
午後おやつ	ゼリー ウェハース・牛乳	ポテト春巻き 牛乳	ブルーベリージャムサンド 牛乳	カルピス蒸しパン 牛乳	紅白おにぎり 麦茶	

※ 都合により、献立を変更させて頂く場合がございますので、ご了承ください。

※ 20日(月)の食育の日は、旬の食材「切干し大根」を使用した、切干し大根のかみかみサラダを予定しています。

	給与栄養量					
	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
平均給与栄養量	490	19.2	12.7	72.7	233	1.5
給与栄養目標量	475	19.6	13.2	68.3	225	1.5