



にじのはし

| 日 | 曜 | 主食 | 副食 | 3時おやつ |
|----|---|-----|--|--------------|
| 1 | 日 | | <年始休業日> | |
| 2 | 月 | | <年始休業日> | |
| 3 | 火 | | <年始休業日> | |
| 4 | 水 | | <年始休業日> | |
| 5 | 木 | パン | クリームシチュー、ベーコンオムレツ、キャベツのツナマヨネーズあえ、オレンジ | 牛乳、じゃこごまおにぎり |
| 6 | 金 | ごはん | じゃが芋とごぼうのみそ汁、鮭のムニエル、野菜炒め、バナナ | 牛乳、ホットケーキ |
| 7 | 土 | ごはん | カレーライス、ポテトスープ、キウイフルーツ | 牛乳、あんホイップサンド |
| 8 | 日 | | | |
| 9 | 月 | | <成人の日> | |
| 10 | 火 | ごはん | 五目みそ汁、白身魚の磯辺揚げ、きゅうりの酢の物、りんご | 牛乳、和風スパゲティー |
| 11 | 水 | ごはん | てりやき野菜丼、なすとわかめのみそ汁、ほうれん草のサラダ、パン缶 | 牛乳、煮豆蒸しパン |
| 12 | 木 | パン | きのこスープ、キャベツと豚肉の重ね蒸し、パスタサラダ、みかん | 牛乳、豆乳フルーツ寒天 |
| 13 | 金 | ごはん | けんちん汁、さばの西京焼き、春雨ともやしのソテー、キウイフルーツ | 牛乳、怪獣ドーナツ |
| 14 | 土 | ごはん | 中華丼、もやしとわかめのみそ汁、バナナ | 牛乳、ごまトースト |
| 15 | 日 | | | |
| 16 | 月 | ごはん | チンゲン菜とえのきのみそ汁、ぎせい豆腐、切干大根と里芋の旨煮、オレンジ | 牛乳、豆腐団子 |
| 17 | 火 | ごはん | 豚汁、赤魚とごぼうの煮つけ、ブロッコリーのごま和え、りんご | 牛乳、バナナハードケーキ |
| 18 | 水 | ごはん | 大豆カレーライス、白菜のサラダ、フルーツヨーグルト | 牛乳、お好み焼き |
| 19 | 木 | パン | 野菜スープ、ハンバーグ、ポテトサラダ、みかん缶 | 牛乳、焼きおにぎり |
| 20 | 金 | ごはん | さつま芋と長ねぎのみそ汁、はんぺんのチーズサンドフライ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、バナナ | 牛乳、いちごミルクゼリー |
| 21 | 土 | ごはん | 豚丼、キャベツとえのきのみそ汁、キウイフルーツ | 牛乳、ジャムサンド |
| 22 | 日 | | | |
| 23 | 月 | ごはん | はるさめスープ、マーボー豆腐(キッズ)、ほうれん草のナムル、オレンジ | 牛乳、かぼちゃもち |
| 24 | 火 | ごはん | 豆腐旨煮椀、鮭のごま焼き、五目野菜のみそ煮、りんご | 牛乳、和風きな粉サンド |
| 25 | 水 | めん | ソース焼きそば、さつま芋の磯辺焼き、たまごスープ、フルーツポンチ | 牛乳、バナナオムレット |
| 26 | 木 | パン | マカロニスープ、チキンのチーズ焼き、ブロッコリーのマヨネーズあえ、みかん | 牛乳、フルーツゼリー |
| 27 | 金 | ごはん | 小松菜と玉ねぎのみそ汁、白身魚のトマトソース煮、きゅうりの華風サラダ、キウイフルーツ | 牛乳、チョコっとフレンチ |
| 28 | 土 | ごはん | 親子丼、玉ねぎとわかめのみそ汁、バナナ | 牛乳、チーズラスク |
| 29 | 日 | | | |
| 30 | 月 | ごはん | かぼちゃと大根のみそ汁、ひじき団子のあんかけ、白菜ののりあえ、オレンジ | 牛乳、さつま芋スティック |
| 31 | 火 | ごはん | おかず汁、さばといんげんの煮つけ、コロコロサラダ、りんご | 牛乳、豆腐団子 |

身につけたい！「副菜力」

毎日の食事で、ごはんと主食(肉・魚)までは準備ができて「副菜」まで手が回らない…。気がつけば、いつも同じサラダばかり…。副菜は小さなおかずですが、ごはんや主菜からは摂取できない栄養素を補う一品です。今回は、副菜の大切さと、毎日の食事で副菜を充実させるポイントをお伝えします。

★副菜づくりのポイント

・いろいろな色の食材を取り混ぜて使う

人参のオレンジ色、トマトの赤色、葉野菜の緑色といった鮮やかな色の野菜は栄養が豊富です。切り口の色が濃い野菜と、季節ごとに店頭で並ぶ旬の野菜を組み合わせると、自然に必要な栄養が摂取できます。

