



にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	水	ごはん	ごぼうの混ぜご飯、大根となめこのみそ汁、厚揚げのみそ炒め、ほうれん草のおかか和え、バナナ	牛乳、マーラカオ
2	木	パン	ミネストローネ、ベーコンオムレツ、プロッコリーのミモザサラダ、いちごヨーグルト	牛乳、焼きおにぎり
3	金	ごはん	白菜と油揚げのみそ汁、白身魚のごま衣焼き、ひじきと大豆の炒り煮、もも缶	牛乳、鬼まんじゅう
4	土	ごはん	ホワイトシチューライス、野菜スープ、キウイフルーツ	牛乳、おやつホットドッグ
5	日			
6	月	ごはん	もやしとわかめのみそ汁、豚肉のすき焼き風煮物、のりマヨサラダ、りんご	牛乳、さつま芋のガレット
7	火	ごはん	じゃが芋ときぬさやのみそ汁、赤魚とごぼうの煮つけ、ほうれん草の白あえ、オレンジ	牛乳、おやつ焼うどんの肉あんかけ
8	水	めん	ミートスパゲティー、ミルクスープ、きゅうりとハムと卵のサラダ、パイン缶	牛乳、パウンドケーキ
9	木	パン	きのこスープ、肉コーンコロケ、ゆで野菜、バナナ	牛乳、豆乳もち
10	金	ごはん	豚汁、白身魚のチーズ焼き、小松菜のサラダ、キウイフルーツ	牛乳、メロンパン風トースト
11	土		〈建国記念の日〉	
12	日			
13	月	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、豚肉の柳川風煮物、切干大根のサラダ、オレンジ	牛乳、大学芋
14	火	ごはん	豆腐とわかめのみそ汁、さけのフライ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、キウイフルーツ	牛乳、ココアプリン
15	水	ごはん	カレーライス、きゅうりとコーンのサラダ、みかん	牛乳、黒糖ホットケーキ
16	木	パン	白菜の豆乳スープ、ポークチャップ、スイートポテトサラダ、バナナ	牛乳、菜飯おにぎり
17	金	ごはん	五目汁、さばと玉ねぎのみそ煮、ひじきとほうれん草のサラダ、りんご	牛乳、マカロニきな粉
18	土	ごはん	マーボー豆腐丼、わかめスープ、フルーツカクテル	牛乳、じゃこトースト
19	日			
20	月	ごはん	チンゲン菜とえのきのみそ汁、肉じゃが、はるさめの酢の物、キウイフルーツ	牛乳、みたらし団子
21	火	ごはん	おかず汁、たらのケチャップあんかけ、納豆あえ、オレンジ	牛乳、肉まん風蒸しパン
22	水	めん	けんちんうどん、ちくわの二色焼き、フルーツポンチ	牛乳、かぼちゃケーキ
23	木		〈天皇誕生日〉	
24	金	ごはん	キャベツと油揚げのみそ汁、鮭の照り焼き、きゅうりの華風サラダ、バナナ	牛乳、洋なしのパバロア
25	土	ごはん	ハヤシライス、コールスローサラダ、りんご	牛乳、ジャムサンド
26	日			
27	月	ごはん	さつま芋と長ねぎのみそ汁、豆腐の野菜そぼろ煮、白菜とツナのごま和え、みかん缶	牛乳、おからドーナツ
28	火	ごはん	切干大根とかぼちゃのみそ汁、さばのかば焼き、ごぼうとコーンのサラダ、キウイフルーツ	牛乳、どら焼き

### 「乾物」で健康生活

保存食として古くから親しまれている「乾物」。ちょっと古くさい？と思われがちですが、乾物は和食だけではなく、洋食にも中華風の味付けにも合う万能食材です。常温で長持ちするので、ストックしておけば、非常時だけではなく、毎日のごはんの強い味方に！乾物の知識を増やして活用しましょう。

#### ★乾物の利点

##### ■価格が安定している

もともと乾物は、私たちのご先祖様が、旬に収穫した食材を一年を通して食べられるように考え出した加工食品。比較的天候などの影響を受けにくいので、野菜などの生鮮食品を比較すると価格が安定しています。

##### ■うま味が増える

乾燥させることでうま味のもとであるグアニル酸やグルタミン酸がアップ。だしが出て、様々な料理をおいしくします。

##### ■栄養が豊富

常備している乾物を、いつもの料理にちょっと加えるだけで、子どもに不足しがちな栄養素を補うことができます。

食物繊維補給(わかめ・寒天など)

カルシウム補給(干しえび・ごまなど)

ビタミンD(干しいたけ)

腸内環境を改善して便秘を予防

丈夫な骨や歯を作る

カルシウムの吸収促進

