



今週の献立表



てしろもりの丘

	8月24日(月)		8月25日(火)		8月26日(水)		8月27日(木)		8月28日(金)		8月29日(土)		8月30日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁 高野豆腐の卵とじ オクラのメカブ和え		ごはん 味噌汁 マスの塩焼き 茄子の炒め煮		ごはん 味噌汁 ちりめん奴 いんげんの金平		ごはん 味噌汁 ほうれん草の卵とじ なめことオクラの和え物		ごはん 味噌汁 納豆 里芋の煮物		ごはん 味噌汁 炒り豆腐 小松菜の辛し和え		ごはん 味噌汁 厚焼玉子 キャバツとウインナーのソテー	
	569 kcal		619 kcal		554 kcal		593 kcal		606 kcal		662 kcal		669 kcal	
					ふりかけ		海苔の佃煮				梅びしお		ジョア	
昼食	ごはん たらのアquaパツァ 南瓜サラダ 杏仁豆腐 牛乳		かぼちゃ 南瓜パン スパニッシュオムレツ ひじきサラダ パイ 牛乳		ごはん 鶏肉の南蛮漬 マカロニサラダ バナナ 牛乳		ひやしねばねばそば 春菊のみそマヨ和え キウイ 牛乳		ごはん 鰯の胡麻味噌焼き ゴーヤチャンプル バナナ 牛乳		オムライス パンプキンスープ ブロッコリーとレタスのサラダ バナナ 牛乳		ごはん マーボー茄子 ツナとわかめのサラダ オレンジ 牛乳	
	763 kcal		697 kcal		840 kcal		582 kcal		842 kcal		903 kcal		782 kcal	
夕食	ごはん 味噌汁 鶏のから揚げ バンサンスー オレンジ		ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 大根の梅和え フルーチェ		ごはん 味噌汁 タラのフライ 小松菜の胡麻和え 牛乳寒天		豚肉と夏野菜の南蛮丼 味噌汁 ほうれん草と大根のナムル パイ 牛乳寒天		ロコモコ丼 野菜スープ きゅうりとトマトのサラダ オレンジ 牛乳寒天		ごはん 味噌汁 酢豚 ほうれん草の胡麻和え キウイ		ごはん 具沢山みそ汁 ぶり大根 ほうれん草の和え物 プリン	
	679 kcal		716 kcal		699 kcal		793 kcal		754 kcal		703 kcal		725 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2011kcal	エネルギー	2032kcal	エネルギー	2093kcal	エネルギー	1968kcal	エネルギー	2202kcal	エネルギー	2268kcal	エネルギー	2176kcal
	たんぱく質	80g	たんぱく質	79g	たんぱく質	75g	たんぱく質	75g	たんぱく質	90g	たんぱく質	75g	たんぱく質	77g
	脂質	47g	脂質	68g	脂質	43g	脂質	55g	脂質	58g	脂質	61g	脂質	59g
	食塩相当量	6.5g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	6.5g	食塩相当量	9.8g	食塩相当量	7g	食塩相当量	8.7g	食塩相当量	7.4g
			あおばの畑で収穫した 南瓜を使って南瓜パンを 作ります！											

8月31日は「野菜の日」です。前回に続き、野菜の栄養についてお伝えします。野菜には食物繊維も多く含まれています。食物繊維は、腸内環境を整えて良いうんちを作ったり、腸の動きを活発にして排便を促してくれます。また、生の野菜はシャキシャキするものが多く、咀嚼(噛むこと)を促します。良く噛むことで唾液が出て、歯の病気を防いだり、満腹感を感じやすくなります。満腹感を感じやすくなるということは、食べ過ぎも防ぐことができます。成長に必要な鉄分やカルシウムを多く含む野菜も多く、旬の野菜を美味しく食べることが大切です。今週も夏野菜を使ったメニューが登場します。茄子、ピーマン、トマト、ゴーヤ、、、探してみましょう！