

骨の成長に必須  
カルシウム豊富な  
バランスのよい食事

丈夫な骨づくりのためには、骨の構成成分であるカルシウムやたんぱく質をとることが大切です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨の形成を助けるビタミンKもとるとよいでしょう。ビタミンDは魚に多く、ビタミンKは緑黄色野菜や納豆に多く含まれています。



| 火<br>1                                                                                                                                                                                         |  | 水<br>2                                                                                                                                                                                                       |  | 木<br>3                                                                                                                                                                                                 |  | 金<br>4                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| △牛乳<br>ごはん<br>さわらの鹽い焼き<br>さくら1切<br>酒 2.52<br>片栗粉 0.84<br>こいくちしょうゆ<br>ゆず風味サラダ<br>キャベツ 33<br>こまつな 16.5<br>ツナ 7.7<br>ゆず果汁 0.71<br>けんちん汁<br>大根 24<br>ごぼう12<br>こんにやく 18<br>酒 0.54<br>こいくちしょうゆ<br>だし |  | △牛乳<br>ピビンバ<br>米 112g<br>豚ひき肉 33.6<br>酒 2.4<br>長ネギ 3.6<br>しょうが 1.2<br>上白糖 1.08<br>ほうれん草 22<br>りょくとうもやし 38.5<br>ごま油 0.53<br>赤みそ<br>こいくちしょうゆ<br>わかめスープ<br>わかめ 0.6<br>しいたけ 4.8<br>木綿豆腐 24<br>水 120<br>鶏ガラスープ    |  | △牛乳<br>ごはん<br>コロケ<br>豚肉コロケ 1個<br>揚げ油 6<br>ひじきの霊物<br>ひじき2.9<br>人参 7.7<br>いんげん 5.5<br>油 0.24<br>みりん 1.1<br>水 11<br>こいくちしょうゆ<br>キャベツのみど汁<br>玉ねぎ 24<br>キャベツ<br>人参 7.2<br>水 120<br>みみそ                      |  | △牛乳<br>おみせ<br>米 85g<br>昆布茶 0.19<br>人参 9.6<br>高野豆腐 2.4<br>上白糖 1.56<br>穀物酢<br>こいくちしょうゆ<br>だし<br>手巻風玉子焼き<br>手巻風卵焼き 1個<br>ぶた汁<br>豚肉 7.2<br>玉ねぎ 21.6<br>油揚げ3.6<br>葉ねぎ 3.6<br>味噌付けのり<br>味噌付けのり 1袋                                                   |  |
| △牛乳<br>ごはん<br>ソーセージステーキ<br>ソーセージステーキ 1まい<br>ペンのポロネーゼ<br>ペンネ 13.2<br>玉ねぎ 13.2<br>にんにく 0.07<br>トマトピューレ 2.76<br>食塩<br>ケチャップ<br>デミグラスソース<br>野菜スープ<br>豚肉 12<br>玉ねぎ 24<br>水 120<br>ブイオン<br>こしょう(白、粉) |  | △牛乳<br>チキンピラフ<br>米 94g<br>麦 6<br>油 0.3<br>玉ねぎ 36<br>ピーマン 4.8<br>コーン 6<br>油 0.36<br>コンソメ<br>ウスターソース<br>コンソメ<br>ミネストローネ<br>ベーコン 6<br>玉ねぎ 36<br>いんげん 7.2<br>にんにく 0.48<br>上白糖 0.3<br>ブイオン<br>みかんゼリー<br>みかんゼリー 1個 |  | △牛乳<br>ごはん<br>豚キムチ<br>豚肉 48<br>キャベツ 42<br>玉ねぎ 42<br>しょうが1.2<br>にんにく 0.6<br>酒 2.4<br>油 0.36<br>こいくちしょうゆ<br>揚げキョウサ<br>餃子 2個<br>ナムル(ほうれん草)<br>ほうれん草冷凍 11<br>りょくとうもやし 33<br>人参 5.5<br>ごま油 0.22<br>こいくちしょうゆ |  | △牛乳<br>親子丼<br>米 112g<br>鶏卵 48<br>人参 20.4<br>しいたけ 4.8<br>酒 2.16<br>上白糖 2.4<br>こいくちしょうゆ<br>だし<br>しらあえ<br>ほうれん草冷凍 18<br>豆腐 36<br>練りごま 1.8<br>うすくちしょうゆ                                                                                            |  |
| △牛乳<br>ごはん<br>焼き栗コロケ<br>焼き栗コロケ 1個<br>揚げ油 6<br>むすの中環あえ<br>ささみ 8.8<br>なす 38.5<br>みりん 5.2<br>上白糖 1.07<br>おろしにんにく<br>穀物酢<br>じゃがもち入りみど汁<br>じゃがもち 24<br>油揚げ4.8<br>こんにやく 12<br>みみそ                    |  | △牛乳<br>ごはん(減量)<br>焼きそば<br>中華めん 90<br>イカ 12<br>キャベツ 54<br>りょくとうもやし 24<br>青ピーマン 9.6<br>人参 12<br>あおのり0.06<br>ひじきサラダ<br>ひじき 1.05<br>りょくとうもやし 27.5<br>ツナ 5.5<br>コーン 8.25<br>ごま油 0.33<br>上白糖 0.8<br>こいくちしょうゆ       |  | △牛乳<br>カレーライス<br>米 115g<br>麦 6<br>豚肉 18<br>じゃがいも 48<br>にんにく 0.48<br>水 138<br>カレー粉<br>ウスターソース<br>フルーツヨーグルト(柿)<br>もも 6<br>みかん 22.2<br>パイナップル 18<br>柿(ひらたね) 24<br>ヨーグルト 24                                |  | △牛乳<br>ごはん<br>鶏のバーベキューソース<br>鶏むね 72<br>酒 1.2<br>油 0.96<br>りんご 4.8<br>生薑 0.48<br>上白糖 3<br>こいくちしょうゆ<br>こしょう<br>ケチャップ<br>イタリアンサラダ<br>キャベツ 22<br>りょくとうもやし 22<br>パプリカ 3.85<br>五目スープ<br>豚肉 12<br>人参 6<br>こまつな 9.6<br>りょくとうもやし 12<br>油 0.18<br>中華スープ |  |
| △牛乳<br>ごはん<br>さつまいものシチュー<br>鶏もも 24<br>ぶなしめじ 6<br>さつまいも 36<br>普通牛乳 24<br>水 90<br>クリームシチュー<br>こしょう(白、粉)<br>パセリ1.2<br>人参シシリ<br>人参 37.2<br>コーン 5.4<br>ツナ 10.8                                      |  | △牛乳<br>ごはん(減量)<br>ラーメン<br>中華めん 120<br>キャベツ 36<br>玉ねぎ 14.4<br>しいたけ 6<br>コーン 6<br>しょうが 0.42<br>にんにく 0.3<br>中華のもと<br>トウバンジャン<br>切干大根のハリハリ和え<br>切干大根5.5<br>きゅうり 27.5<br>上白糖 2.42<br>食塩<br>穀物酢                    |  | △牛乳<br>わかめごはん<br>肉じゃが<br>豚肉 30<br>じゃがいも 72<br>人参 12<br>上白糖 3<br>みりん 1.56<br>油 0.36<br>こいくちしょうゆ<br>スパゲティサラダ<br>スパゲティ 8.8<br>きゅうり 16.5<br>マヨネーズ<br>食塩                                                    |  | △牛乳<br>さつまいもごはん<br>米 85g<br>さつまいも 24<br>酒 0.96<br>昆布茶 0.36<br>チヂミ<br>チヂミ 1個<br>ごま油 0.1<br>こいくちしょうゆ<br>もやしのカレードレッシング<br>りょくとうもやし 38.5<br>人参 8.8<br>油 1.2<br>パセリ<br>食塩<br>すまし汁<br>わかめ 0.72<br>葉ねぎ 6<br>みりん 0.96<br>うすくちしょうゆ                     |  |
| △牛乳<br>ごはん<br>さんまのかつお節<br>さんま 1切<br>酒 5<br>みりん 5<br>かつお節 0.8<br>こいくちしょうゆ<br>ごきずあえ<br>白菜 35.2<br>きゅうり 17.6<br>上白糖 0.77<br>こいくちしょうゆ<br>大根のみど汁<br>大根 24<br>油揚げ 4.8<br>みみそ                         |  | △牛乳<br>ごはん<br>筑前煮(さといも)<br>鶏もも 24<br>ごぼう 12<br>焼きちくわ 12<br>れんこん 12<br>いんげん 6<br>生しいたけ 6<br>さといも 18<br>酒 1.5<br>上白糖 2.4<br>キャベツ 27.5<br>味美菜 16.5<br>ごま(いり) 0.6<br>上白糖 0.6<br>きのこの佃煮<br>きのこの佃煮 36<br>こいくちしょうゆ  |  | △牛乳<br>たきこみごはん<br>米 78g<br>鶏もも 24<br>しいたけ 6<br>人参 7.2<br>えだまめ 6<br>みりん 1.92<br>こいくちしょうゆ<br>あけだし豆腐<br>揚げ出し豆腐 1個<br>酒 2.4<br>片栗粉 1.2<br>こいくちしょうゆ<br>かき玉汁<br>鶏卵 24<br>えのきたけ 7.2<br>片栗粉 1.2<br>食塩          |  | △牛乳<br>ごはん<br>ハンバーグ(デミソース)<br>ハンバーグ 1個<br>ぶなしめじ 4.2<br>水 14.4<br>ハヤシルウ<br>ケチャップ<br>かぼちゃサラダ<br>かぼちゃ 38.5<br>ろースハム 5<br>マヨネーズ<br>豚肉 9.6<br>玉ねぎ 30<br>人参 7.2<br>油 0.24<br>コンソメ<br>こしょう                                                           |  |

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

| 食品グループ | 〇・・・おもにエネルギーのもとになる食品 | △・・・おもに体をつくるもとになる食品 | □・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品 |
|--------|----------------------|---------------------|------------------------|
| 炭水化物   | たんぱく質                | たんぱく質               | ビタミン                   |
| 脂質     | 炭水化物                 | たんぱく質               | 無機質                    |
| 無機質    | 炭水化物                 | たんぱく質               | 無機質                    |

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

大切なのは  
栄養バランス

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがとれます。