

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | |
|----|--|---|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---|-------------------|
| 午前 | | | | | | 1 | 牛乳、お菓子 |
| 昼食 | | | | | | さけとひじきの混ぜごはん、豆腐旨煮 椀、パイクド里芋、りんご | |
| 午後 | | | | | | スキム牛乳、チャーハン(ツナ・ひじき) | |
| 午前 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 牛乳、お菓子 |
| 昼食 | 御飯、みそ汁(豆腐・えのき)、さばと玉ねぎのみそ煮、じゃが芋きんぴら、もも缶 | 御飯、わかめスープ(ねぎ・いも)、厚揚げのケチャップ煮、ゆでブロッコリー、オレンジ | ハリハリわかめ御飯、ミートボールのコンソメシチュー、ほうれん草のナムル、キウイフルーツ | 御飯、みそ汁(小松菜・あげ)、しょうが焼き、キャベツのごま和え、バナナ | 野菜そぼろ丼(納豆)、わかめスープ(もやし)、さつまいものレモン煮、みかん | 御飯、みそ汁(なす・ねぎ)、たらこの竜田揚げ、白和え、りんご | |
| 午後 | スキム牛乳、節分・鬼ケーキ | | スキム牛乳、菜飯おにぎり | | スキム牛乳、にんじんおやき | | |
| 午前 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 麦茶、お菓子 |
| 昼食 | さばのそぼろご飯、五目汁、ブロッコリーのごま酢あえ、みかん缶 | | 御飯、みそ汁(白菜・あげ)、ぶり大根、さつまいもの煮物、パイン缶 | 御飯、みそ汁(さつまいも・あげ)、鶏ささ身のとろみ煮、大根の酢の物、りんご | 御飯、かぶのスープ、マーボー豆腐、キャベツのおかか和え、みかん | <わくわく発表会> ひじき御飯、揚げ豆腐の和風あんかけ、ゆでブロッコリー、焼きトマト、焼きかぼちゃ天 | |
| 午後 | スキム牛乳、おやつ小魚、お菓子 | | スキム牛乳、チヂミ(小松菜・豆腐・ごま) | スキム牛乳、かぼちゃの豆腐パン | スキム牛乳、さつまいもの豆乳汁粉 | リンゴジュース、豆乳ゼリー | |
| 午前 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 牛乳、お菓子 |
| 昼食 | 御飯、すまし汁(豆腐・えのき)、たらこの煮つけ、ゆでブロッコリー、もも缶 | 豚丼、みそ汁(小松菜・玉ねぎ)、もやし和え物、バナナ | 焼きビーフン(カレー)、わかめスープ(もやし)、ゆでブロッコリー、みかん | 御飯、すまし汁(えのき・ねぎ)、田舎煮、なばなのしらす和え、キウイフルーツ | 御飯、コーンスープ、レバーにんにく風味焼き、蒸し野菜のサラダ、りんご | 御飯、みそ汁(もやし・わかめ)、凍り豆腐の煮物、蒸しかぼちゃ、オレンジ | |
| 午後 | スキム牛乳、ハリハリおにぎり | | スキム牛乳、米粉蒸しパン・レーズン | | スキム牛乳、凍り豆腐のもっちりココアパン | | スキム牛乳、豆乳みかん/ババロア風 |
| 午前 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | |
| 昼食 | | 御飯、みそ汁(玉ねぎ・えのき)、たらこ人參の煮物、ポテトサラダ(ワインナー)、パイン缶 | 御飯、すまし汁(里芋・白菜)、松風焼き、切干大根のサラダ、みかん | ハリハリわかめ御飯、すまし汁(鶏)、炒り豆腐、揚げかぼちゃ、りんご | ビビンバ、大根の煮物風汁、キャベツのツナ和え、バナナ | | |
| 午後 | | スキム牛乳、野菜もち(小松菜) | | スキム牛乳、おにぎり(ピーズ) | | | |



栄養豊富でとっても便利! 「乾燥食品」



乾燥過程で水分が抜けるため、栄養素が凝縮されます。そのため、少量でも多くの栄養を摂取することができます。特に、食物繊維や鉄分、カルシウムなどのミネラルが豊富になるものが多いです。

| | 重量 | 鉄 | カルシウム | 食物繊維 |
|-------------|-----------|--------|--------|-------|
| だいこん | 100 g | 0.2m g | 24m g | 1.4 g |
| 切干だいこん(25g) | 水戻し後100 g | 0.8m g | 125m g | 5.3 g |

〇乾物活用のポイント

商品パッケージに記載されている「戻し方」を必ず確認しましょう。料理例も参考にできますが、その場合は、調味料の分量を3割程度減らして、子ども向けの味付けにしましょう。

