

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ご飯 豚肉のゴマ風味焼き 付合せ(きゅうり) ほうれん草のなめ草和え すまし汁(玉麩わかめ) 豆乳ドーナツ 牛乳	ご飯 白身魚のチーズピカタ 付合せ(ブロッコリー) じゃが芋とウイナーのカレー コンソメスープ(法蓮草しめじ) バナナ 牛乳	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付合せ(さつまいも) 胡瓜のおかか和え すまし汁(冬瓜 三つ葉) パインゼリー 牛乳	ご飯 豆腐の中華煮 キャベツとカキの中華サラダ 中華たまごスープ カルピスゼリー 牛乳	アルファ化米 ヒートレスシチュー チキンごまドレサラダ 飲む野菜と果実(ピーチ) 牛乳 災害用備蓄食品提供
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
給食無し	ご飯 お好み焼き風卵焼き ツナとブロッコリーのサラダ すまし汁(えのき 大根) サワーゼリー 牛乳	ご飯 魚のカレムニエル 付合せ(トマト) ポテトサラダ コンソメスープ(キャベツ 椎茸) みかん寒天 牛乳	ころうどん 南瓜挽肉フライ 付合せ(ブロッコリー) カップヨーグルト 牛乳	ロールパン ミートローフ 付合せ(カリフラワー) 大根ときゅうりのサラダ コンソメスープ(法蓮草もやし) パイン 牛乳
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
敬老の日 	ご飯 魚の味噌煮 付合せ(南瓜) きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁(玉麩ネギ) お月見ゼリー 牛乳	ご飯 肉豆腐 和風ポパイサラダ 味噌汁(玉葱 わかめ) 野菜ジュースゼリー 牛乳	ご飯 魚のマヨネーズ焼き キャベツとハムのサラダ コンソメスープ(いんげんコーン) 梨 牛乳	萩ご飯 鶏肉のあけぼの焼き 付合せ(オクラ) 薩摩芋と切り昆布の煮物 すまし汁(えのき かつお) きなこヨーグルト 牛乳
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
振替休日	くろロールパン ミートボール野菜ソース 大根サラダ 青菜のスープ 角切りパインゼリー 牛乳	ご飯 豚肉の味噌くわ焼き 和風春雨サラダ すまし汁(豆腐 えのき) ブルーベリーヨーグルト 牛乳	ご飯 ふりかけ 干草焼き 南瓜の含め煮 味噌汁(もやし 油揚げ わかめ) キャラメルミルクゼリー 牛乳	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ ブロッコリーのマヨサラダ 中華スープ(春雨 ネギ) バナナ 牛乳
30日(月)				
チキンカレーライス ハムサラダ みかんのヨーグルトかけ 牛乳				

きのこの中では比較的クセが無く、やさしい旨み特徴。「しめじ」の名前で流通しているものの多くは、かさが茶色で丸い形をしている**ぶなしめじ**や、平らなかさの**ひらたけ**である。本しめじは別種類のきのこ。旬は秋にかけての9月～11月。

しめじは漢字でどう書くの？

しめじは湿地に生える「湿る」の**湿地(しめじ)**と一面にたくさん生える「占める」の**占地(しめじ)**の2つの漢字がある。

漢字でどんな場所で育つきのこのなか少し想像できますね。



しめじの食べ合わせ効果

ぶなしめじなどのきのこ類は食物繊維やカリウム、ビタミンB群、ビタミンDが豊富で積極的に摂りたい食材である。特に**ビタミンD**はカルシウムの吸収を高める働きがあり、一緒に摂ることで子どもの骨や歯の形成を助け、成人の骨粗しょう症を予防することができる。

カルシウムを多く含む食材(例)



しめじなど
きのこ類

+



乳製品



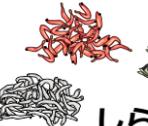
小松菜



切干大根



ひじき



しらすなど魚類



豆腐など豆類

カルシウムたっぷりレシピ『焼き厚揚げのきのこあんかけ』

- | | |
|--|--|
| <p>材料(大人2人分)
 厚揚げ(正方形)…2枚(300g)
 ぶなしめじ……………1袋(100g)
 小松菜……………2株(60g)
 ★水……………180ml
 ★片栗粉
 ★酒
 ★みりん
 ★和風顆粒だし
 ★しょうゆ
 ごま油</p> | <p>作り方
 ①厚揚げは1枚を4等分に切る。
 しめじはほぐし、小松菜は3cm程の長さに切る。
 ★の調味料は混ぜ合わせておく。
 ②フライパンでごま油を中火で熱し、厚揚げをこんがりするまで焼き、器に盛る。
 ③そのままのフライパンでしめじと小松菜を炒め、しんなりしたら★の調味料をよく混ぜてから加える。
 ④②の厚揚げに③のあんをかける。</p> |
|--|--|

栄養価 ※幼児は大人の2/3量です。
 大人：エネルギー300kcal、たんぱく質19.1g、脂質18.3g、塩分2.1g
 幼児：エネルギー200kcal、たんぱく質12.7g、脂質12.1g、塩分1.4g

 献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。 