

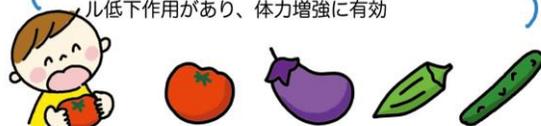
月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		厚揚げの煮物 キャベツのゴママヨ和え いりこ 十六穀米	ツナと野菜の中華煮 カマボコと胡瓜の酢の物 果物 十六穀米	魚の天ぷら すいとん入り吉野汁 ミニトマト 十六穀米(ゆかり)	きつねうどん 牛肉とニラの炒め物 果物
		《3時のおやつ》 バナナコッタ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 コーンとベーコンのケーキ・ミルク <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	《3時のおやつ》 マーラーカオ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 ココナッツサブレ・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳
6	7	8	9	10	11
お弁当の日	魚のチーズ焼き きのこスープ ヤクルト 十六穀米	竹輪の二色揚げ 酸辣湯 果物【セレクト】 十六穀米(かつお節)	レバーの五目煮 トマトと若布の酢の物 果物 十六穀米	和風麻婆豆腐 干草和え いりこ 十六穀米(ごま塩)	豚肉とピーマンの炒め物 すまし汁 果物 十六穀米
《3時のおやつ》 バウムクーヘン・野菜ジュース <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	《3時のおやつ》 オレンジジュース・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	《3時のおやつ》 ピザトースト・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳	《3時のおやつ》 ジャム入り蒸しパン・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 アイス・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 ミニサラダ・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳
13	14	15	16	17	18
厚揚げの酢豚風 バンバンジー風サラダ 果物 十六穀米	おからスキム入り干草焼き 田舎汁 いりこのぎすけ煮 十六穀米	魚のゴマソースかけ けんちん汁 果物 十六穀米	コーンシチュー フルーツサラダ 十六穀米(わかめ)	チンジャオロース 卵スープ 果物 十六穀米(しらす)	親子丼 もやしとハムのスープ 果物 十六穀米
《3時のおやつ》 カルピスゼリー・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	《3時のおやつ》 ワインナードッグ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 小倉ケーキ・ミルク <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	《3時のおやつ》 ハーベスト・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 ミルクココア蒸しパン・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	《3時のおやつ》 みりん揚げ・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳
20	21	22	23	24	25
豚肉と野菜の生姜ソテー むらくも汁 いりこ 十六穀米	ポークカレー ヤングコーンサラダ 十六穀米	ツナ入りオムレツ 玉葱と茄子の味噌汁 ミニトマト 十六穀米(のり佃煮)	豆腐のココロ煮 野菜サラダ 果物【セレクト】 十六穀米	魚の変わり西京焼き 沢煮椀 ヤクルト 十六穀米(ゆかり)	ミートスパゲティ 豆乳スープ 果物
《3時のおやつ》 おにぎりせんべい・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 フルーツポンチ・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	《3時のおやつ》 ヨーグルトケーキ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 マカロニあべかわ・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 白あんぱん・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	《3時のおやつ》 源氏パイ・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳
27	28	29	30		
ピラフ 魚のレモン焼き トマトスープ 胡瓜とコーンのサラダ	ポークチャップ じゃこサラダ 果物 十六穀米	高野豆腐の卵とし 野菜のゴマ和え 果物 十六穀米(わかめ)	ミートナスエッグ 五色野菜スープ いりこ 十六穀米(ごま塩)		
《3時のおやつ》 あじさいヨーグルト・リンゴジュース <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 チーズサンド・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	《3時のおやつ》 ビスコ・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 パインケーキ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳		



夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄
(ほうれんそう、小松菜、納豆など)