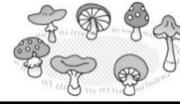




# 2024年10月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	主食	副食(主な材料)	カロリー	《果物》
1 火	和風麻婆豆腐丼	→豚ひき肉、人参、長葱・ナムル(もやし、ほうれん草、ごま油)・わかめスープ(玉葱、ごま)	434	バナナ
2 水	ハヤシライス	→豚肉、玉葱、じゃがいも、マッシュルーム・イタリアンサラダ(レタス、きゅうり、人参、チーズ)	443	りんご
3 木	ロールパン	ホワイトシチュー(鶏肉、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、生クリーム、牛乳、コーン)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス)	383	梨
4 金	ご飯	さんまの蒲焼き(片栗粉)・キャベツとしめじのごま味噌和え(人参)・味噌汁(大根、油揚げ)	470	みかん
7 月	ご飯	豚肉とごぼうの味噌煮・磯辺和え(もやし、キャベツ)・吉野汁(かぶ、かにかま、三つ葉)	451	柿
8 火	黒糖ロール	鶏肉とじゃがいものロースト・コーンサラダ(キャベツ、レタス)・野菜スープ(人参、玉葱、キャベツ)	409	りんご
9 水	きのこうどん	→牛肉、玉ねぎ、椎茸、しめじ、えのき・野菜のそぼろ煮(鶏挽肉、人参、じゃが芋、グリーンピース)	422	柿
10 木	ご飯	鮭の塩こうじ焼き・青梗菜とさつま揚げの煮びたし(もやし、人参)・田舎汁(大根、しめじ、かぼちゃ)	421	りんご
11 金	ぶどうパン	鶏肉のきのこソース(玉ねぎ、しめじ、椎茸、バター)・レタスとツナの味噌サラダ(レタス、きゅうり、人参、かまぼこ)・豚ひき肉と野菜のスープ	385	バナナ
15 火	栗ご飯	さんまの塩焼き・酢の物(レタス、きゅうり、わかめ、しらす)・味噌汁(なめこ、豆腐)	441	柿
16 水	食パン	ミートローフ(豚挽肉、人参、玉ねぎ、つなぎ卵)・ツナサラダ(レタス、キャベツ)・野菜とベーコンのスープ	380	バナナ
17 木	きのこスパゲティ	→ベーコン、椎茸、しめじ、玉葱・ゴボウスティック・さつまいものバター煮・大根と椎茸の玉子スープ	415	みかん
18 金	さつまいもカレー	→豚肉、人参、ヨーグルト、牛乳・ミモザサラダ(キャベツ、きゅうり、レタス、卵)	464	りんご
21 月	食パン	鶏のトマト煮(玉ねぎ、人参、キャベツ)・コーンサラダ(キャベツ、レタス)・豚ひき肉とカブのスープ	373	バナナ
22 火	クリームペネ	→ベーコン、玉葱、シメジ、生クリーム、牛乳・チキンサラダ(キャベツ、レタス、きゅうり)・ほうれん草と豚肉のスープ	408	みかん
23 水	ご飯	さんまの蒲焼き(片栗粉)・小松菜と竹輪の和え物(人参、キャベツ)・田舎汁(かぼちゃ、しめじ、大根)	461	りんご
24 木	牛丼	→牛肉、玉ねぎ、しらたき、グリーンピース・おなか和え(キャベツ、人参)・味噌汁(豆腐、なめこ)	461	柿
25 金	ロールパン	ポークチャップ(玉葱、セロリ)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス)・鶏肉と野菜のスープ	382	バナナ
28 月	カレー風味のきつね丼	→豚肉、玉ねぎ、油揚げ、小ネギ・キャベツの酢の物(きゅうり、人参、ツナ)・すまし汁(花麩、わかめ)	468	りんご
29 火	ぶどうパン	白身魚の味噌クリームソース(生クリーム、牛乳、バター、トマト)・マカロニサラダ(きゅうり、レタス、人参、マヨネーズ)・ミネストローネ(ベーコン、じゃがいも、キャベツ)	391	バナナ
30 水	わかめご飯	おでん(大根、人参、竹輪、ちくわぶ、あらはんぺん、うずら卵、練り物)・おなか和え(キャベツ、小松菜)	416	みかん
31 木	食パン	カボチャのミートカレーグラタン(豚ひき肉、玉葱、牛乳、生クリーム、チーズ)・コーンサラダ(キャベツ、レタス)・野菜スープ(人参、玉葱、キャベツ)	417	バナナ

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。

### 成長期のうちに骨を強くしよう!

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近では子どもの骨折も増えています。

成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。

骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKと一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。

魚を食べよう！  
カルシウムだけでなく、ビタミンDも多く含んでいます

納豆を食べよう！  
カルシウムもビタミンKも含まれます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。

### 食欲の秋! 食べるのは何のため?

おなかが減るから 食べるのが好きだから

それも正解。でも、「食べる」ことは、健康に生きていくために欠かせません。

食事の役割

- ★体や頭にエネルギーを補給する
- ★材料を取り入れて体を作る
- ★体の働きを助けたり調子を整える

栄養と量のバランスを考えながら、食欲の秋を楽しみましょう!