

4
April



2017



ほねのざいりょうとなるカルシウム

つよいからだをつくる、せをのぼすためには、ほねのせいちょうがひつようです。ほねはほとんどカルシウムというえいようそからできています。カルシウムはぎゅうにゅうやヨーグルト、チーズなどにたくさんふくまれているので、ジュースのかわりにぎゅうにゅうをのんだり、ゼリーのかわりにヨーグルトをたべたり、おやつにチーズをたべたりして、カルシウムをしっかりとってほねをしっかりそだてましょう。



サウナ
河内こころ先生
管理栄養士
スポーツ選手のサポート
を主として、ジュース
やヨーグルト、チーズ、
パン、ケーキ、デザート、
デザートリスト、デザート。

	月	火	水	木	金	土
1 Week						1 おさかなチップス 充実やさい
2 Week	3 餅入りもなか こども緑茶	4 ふんわり名人きなこ餅 りんご100%	5 リラックマソフトせん こどもむぎ茶	6 ポテコ こどもむぎ茶	7 ハッピーターン ぶどう100%	8 栗しぐれ こども緑茶
3 Week	10 細切り芋けんぴ オレンジ100%	11 あずき最中 こどもむぎ茶	12 果汁100%スティックゼリー こども緑茶	13 ふんわり名人きなこ餅 りんご100%	14 餅入りもなか こども緑茶	15 あとひき煎 サラダ こどもむぎ茶
4 Week	17 大袖振豆もち こどもむぎ茶	18 おさかなチップス 充実やさい	19 ハッピーターン ぶどう100%	20 あずき最中 こどもむぎ茶	21 ポテコ こどもむぎ茶	22 細切り芋けんぴ オレンジ100%
5 Week	24 リラックマソフトせん こどもむぎ茶	25 栗しぐれ こども緑茶	26 大袖振豆もち こどもむぎ茶	27 おさかなチップス 充実やさい	28 ふんわり名人きなこ餅 りんご100%	29 お休み

★配達状況により、全員に同じメニューを提供できない日が生じる可能性があります。

Weligts