

[27年 11月]

給 食 献 立 表

(3 歳未満児)

貢川幼稚園

日付	曜	献 立	(午前)お	や つ (午後)	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
2	月	豚肉のしょうが炒め・キャベツサラダ・みそ汁 (豆腐・わかめ)・プチパン	ぶどうゼリー	きな粉のふんわり蒸しケーキ・麦茶	587	21.7	23.4	184	2.6
4	水	チリコンカン・春雨サラダ・牛乳	プチお菓子	手作りみかんゼリー・麦茶	587	25.2	14.7	228	2.8
5	木	焼きそば・トマトのサラダ・肉団子スープ	ヨーグルト	バナナのカップケーキ・ココア	579	21.1	16.5	256	1.7
6	金	白身魚のフライ・たまごサラダ・キャベツのスープ・食パン	ビスケット	りんご・飲むヨーグルト	609	21.5	25.3	176	2.2
9	月	鶏の照り焼き・さつま芋のコロコロサラダ・みそ汁 (大根・油揚げ)・チョコチップパン	ビスケット	フルーツミルク寒・麦茶	585	15.5	20.1	133	2.0
10	火	ミックスサンド・ジャムサンド・りんごジュース	プリン	おむすびくん・麦茶	556	17.3	21.2	154	1.8
11	水	ポークカレー・福神漬け・ヨーグルトサラダ・牛乳	プチお菓子	マカロニのきな粉和え・野菜ジュース	586	18.2	13.0	270	1.6
12	木	かき揚げうどん・かぼちゃサラダ・ヤクルト	ヨーグルト	枝豆とウインナーのスコーン・麦茶	604	19.0	21.5	218	2.4
13	金	れんこんハンバーグ・コーンスローサラダ・白菜スープ・プチふんわりミルク	プチお菓子	マロンケーキ・麦茶	531	20.1	15.4	107	2.6
14	土	ピザトースト・オレンジジュース			113	4.0	1.8	49	0.5
16	月	栄養すいとん・ほうれん草のごま和え・牛乳・プレーンパン	プチお菓子	手作りプリン・麦茶	587	26.0	21.5	405	3.0
17	火	プチフィッシュ・プチふんわりメープル・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ピーチゼリー	お好み焼き・牛乳	601	18.8	17.6	244	0.7
18	水	肉みそ丼・ツナサラダ・牛乳	ビスケット	キャロットゼリー・麦茶	559	22.2	22.8	219	1.8
19	木	クリームスパゲティ・ハムサラダ・コンソメスープ	ヨーグルト	きなこドーナツ・麦茶	598	22.7	20.4	188	2.1
20	金	鮭のコーンマヨネーズ焼き・ひじきの煮物・みそ汁 (ほうれん草・豆腐)・チーズパン	プチお菓子	バナナ・カルピス	573	24.5	22.9	188	2.8
24	火	プチ照り焼き・プチふんわりチョコ・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ぶどうゼリー	カラフルスコーン・ミルクティー	578	12.4	12.7	123	0.5
25	水	シーフードカレー・福神漬け・グリーンサラダ・牛乳	ビスケット	ココアのふんわり蒸しケーキ・麦茶	589	19.9	19.8	330	2.4
26	木	イタリアン焼きそば・鉄腕シューマイ・かき玉汁	ヨーグルト	こむすびちゃん・麦茶	505	20.1	9.7	177	2.8
27	金	チキンカツ・ポテトサラダ・みそ汁 (大根・わかめ)・セサミパン	プチお菓子	フルーチェ・麦茶	630	22.5	26.2	127	3.9
28	土	鮭トースト・野菜ジュース			154	5.6	4.9	41	0.5
30	月	カレーうどん・きゅうりとささみのサラダ・牛乳	プチお菓子	抹茶と小豆の蒸しケーキ・麦茶	560	21.7	17.3	318	2.8

ビタミンCと食物繊維がたっぷり!
歯ごたえもおいしい れんこん

穴の開いた独特の形から、「見通しがきく」といわれ、縁起物としてお祝いの料理に用いられます。炭水化物が主成分で、エネルギー量は高めですが、肌の新陳代謝を活発にしたり、粘膜を丈夫にしてかぜを予防したりするビタミンCを多く含みます。また、便秘予防に食物繊維も豊富です。表面に傷がなく、変色していない新鮮な物を選び、シャキシャキとした歯ごたえを残すために、加熱しすぎないことがポイントです! 天ぷら、きんぴら、サラダなど、食感のアクセントとしていろいろな料理にお試ください。13日は、れんこんを使用したハンバーグです。お楽しみに♪

● 上手なうがい・手洗いでかぜ予防 ●

うがいは、水道水より緑茶や食塩水で行う方が効果的です。特に緑茶は、カテキン成分による殺菌作用が強く、かぜの予防効果が高いといわれています。上手なうがいの仕方は、頭を後ろにそらし、口を開けて「ガラガラ」と音を立てます。これを2～3回繰り返します。手洗いは、せっけんを泡立て、手の甲、指の間、爪、手首の順に洗い、水でよく流します。最後は、清潔なタオルでパンパンとたたくように水気を拭きましょう。また、爪が長いと、ばい菌が残る原因になります。普段から短く切っておくことが大切です!

