

[28年 2月]

給食献立表

(3歳未満児)

<3号認定>

貢川幼稚園

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	月	鮭フライ・ほうれんそうのサラダ・キャベツのスープ・ロールパン	ビスケット 焼きおにぎり・麦茶	482	21.8	19.7	75	3.2
2	火	プチ照り焼き・プチふんわりいちご・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ピーチゼリー セサミスコーン・麦茶	495	10.7	9.8	37	0.4
3	水	チリコンカン・ちくわのサラダ・牛乳	プチお菓子 マカロニのきな粉和え・麦茶	536	24.8	14.3	219	2.6
4	木	クリームスパゲティ・ツナサラダ・コンソメスープ	ヨーグルト 手作りみかんゼリー・麦茶	471	20.4	14.8	181	1.3
5	金	松風焼き・コロコロサラダ・すまし汁(ほうれん草・豆腐) ・食パン(チョコクリーム)	プチお菓子 バナナ・飲むヨーグルト	577	26.4	22.9	219	2.4
6	土	パンケーキ・野菜ジュース		126	3.3	1.7	30	0.3
8	月	鶏肉と里芋の煮物・マカロニサラダ・みそ汁(油揚げ・白菜) ・プレーンパン	ビスケット おむすびくん・麦茶	507	21.4	23.1	140	2.3
9	火	プチハンバーグ・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 さつま芋のきな粉団子・麦茶	519	10.1	8.3	51	0.1
10	水	チキンカレー・ソーセージサラダ・牛乳・福神漬け	プチお菓子 カルピスゼリー・麦茶	520	15.9	16.7	233	2.0
12	金	塩焼きそば・大根サラダ・肉団子スープ	ヨーグルト チョコレートケーキ・麦茶	580	21.3	18.1	157	2.7
13	土	ジャムサンド・ツナサンド・りんごジュース		355	9.7	14.6	25	1.3
15	月	おでん・きゅうりとささみのサラダ・牛乳・チーズパン	ビスケット りんご・麦茶	531	24.8	23.4	347	2.8
16	火	プチコロッケ・プチふんわりミルク・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ピーチゼリー 紅茶のスコーン・麦茶	500	11.5	10.7	26	0.4
17	水	中華丼・ほうれん草のおかか和え・牛乳	プチお菓子 ツナコーントースト・野菜ジュース	562	20.4	21.1	242	2.2
18	木	肉うどん・ちくわの磯部揚げ・かぼちゃサラダ・ヤクルト	ビスケット フルーツミルク寒・麦茶	549	15.9	20.9	142	2.4
19	金	イタリアンハンバーグ・コーンスローサラダ・中華スープ ・チョコチップパン	ヨーグルト こむすびちゃん・麦茶	456	22.5	16.7	204	2.2
22	月	鶏の照り焼き・ポテトサラダ・みそ汁(大根・わかめ) ・食パン(ピーナツ)(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 手作りプリン・麦茶	526	21.8	23.4	147	2.6
23	火	プチ焼きそば・プチふんわりオレンジ・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ぶどうゼリー バナナ・カルピス	495	10.6	6.8	15	0.0
24	水	ポークカレー・ヨーグルトサラダ・牛乳・福神漬け	プチお菓子 いちごの蒸しパン・麦茶	545	16.5	12.5	260	1.4
25	木	スパゲティーナポリタン・シーザーサラダ・コーンポタージュ	ヨーグルト にんじんご飯おにぎり・麦茶	477	14.0	13.8	192	2.6
26	金	栄養すいとん・ほうれん草とカニカマの酢の物・牛乳・プチふんわりいちご	ビスケット りんごゼリー・麦茶	468	16.1	13.5	298	2.2
27	土	コーンマヨトースト・野菜ジュース		208	4.8	7.9	24	0.7
29	月	白身魚のみそマヨネーズ焼き・ひじきの煮物・かき玉汁・セサミパン	ビスケット みかんのカップケーキ・麦茶	525	20.0	18.4	150	3.6

みかんでかぜ知らず!

秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、かぜの予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、気管支の筋肉を緩め、せきを鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮もいっしょに食べれば、ビタミンPや食物繊維もとれます。アメリカでは、手で簡単に皮がむけて、テレビを見ながらでも食べられることから「テレビオレンジ」とも呼ばれています。

寒い季節の汁物のススメ

温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からぽかぽかにしてくれます。冷めにくくするには、具たくさんにした汁物に、片栗粉などでとろみをつけるとよいでしょう。他にも、適当な長さに折った乾麺や、白玉だんごを加えて煮たり、しょうがの搾り汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。