

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	木	五目あんかけ焼きそば・バンバンジー・ヨーグルト	ビスケット じゃがバター・野菜ジュース	504	19.2	11.1	145	1.6
2	金	鮭フライ・まめまめ煮・食パン(いちごジャム)・みそ汁 (ほうれん草・豆腐)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	566	28.5	14.4	193	3.0
3	土	ビスケット・プリン		147	4.7	6.6	63	0.3
5	月	栄養すいとん・きゅうりとカニカマの酢の物・チョコチップパン・牛乳	白いミルクプリン 枝豆とウインナーのスコーン・麦茶	556	21.8	18.7	353	3.3
6	火	プチフィッシュ・プチふんわりミルク・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・牛乳	535	14.8	16.6	185	0.4
7	水	ポークカレー・ハムのマリネ・牛乳・福神漬け	ビスケット カルピスゼリー・麦茶	526	18.5	17.6	229	1.8
8	木	スパゲティーミートソース・コーンスローサラダ・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 甘納豆のふんわり蒸しケーキ・麦茶	532	19.8	16.4	293	2.1
9	金	鶏の照り焼き・たまごサラダ・セサミパン・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	534	19.3	16.2	124	2.3
12	月	焼きそば・ブロッコリーサラダ・わかめスープ	プチお菓子 チーズ蒸しパン・牛乳	536	20.1	15.6	248	1.6
13	火	ポテトサラダサンド・クリームパン・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	みかんゼリー こむすびちゃん・麦茶	477	12.7	11.3	59	1.3
14	水	親子丼・ほうれん草のごま和え・ヤクルト	プチお菓子 シュガーラスク・ココア	503	20.0	14.7	192	2.0
15	木	カレーうどん・キャベツのみそマヨ和え・牛乳	ビスケット フルーツミルク寒・麦茶	504	16.0	21.9	270	2.0
16	金	イタリアンハンバーグ・切干大根とツナのサラダ・プレーンパン・野菜スープ	プチお菓子 さつま芋のおやき・飲むヨーグルト(100ml)	544	25.8	26.0	225	2.0
17	土	ドーナツ・ヨーグルト		163	5.4	3.7	103	0.3
19	月	フライドチキン・ツナサラダ・たまごパン・ミネストローネ・クリスマスケーキ	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	614	20.4	25.7	46	1.8
20	火	プチスパゲティー・プチふんわりチョコ・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・牛乳	528	15.3	16.5	208	2.1
21	水	かぼちゃのカレー・ヨーグルトサラダ・牛乳・福神漬け (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	582	20.9	16.6	313	1.6
22	木	肉うどん・コロコロサラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット バウムクーヘン・野菜ジュース	499	15.7	18.0	167	2.0
26	月	豚肉と野菜のケチャップ炒め・ソーセージサラダ・食パン (ピーナツ)・ヨーグルト(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 キャロットのふんわり蒸しケーキ・麦茶	561	22.3	22.3	225	2.2
27	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)(保育希望者のみ給食提供あり)	ピーチゼリー あんまん・麦茶	513	13.6	7.9	63	0.4

冬至の話

冬至は、1年で1番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と伝えられています。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。また、ゆず湯には、ゆずの香りで心身ともにリラックスし、血行が促進され、体を温める効果があります。今年の冬至は21日です。幼稚園では、冬至にちなみ21日にかぼちゃのカレーを提供します♪

かぜのときは

食べ物から元気をもらおう!

なぜかな?と感じたら食べ物のパワーで

ウイルスをはね返しましょう。まずは発汗作用のあるねぎやしょうが、くず湯などで体を温めて免疫力をアップ。
熱があるときは、うどんや卵、すりおろしたりんごなど、消化のよい物でエネルギーを補給しましょう。また、鼻づまりにはたまねぎのスープがおすすめ。湯気と、たまねぎに含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。のどの痛みには、みかんの皮やきんかんの蜂蜜漬けも効果的です。