

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	水	ポークカレー・大根サラダ・牛乳・福神漬け	プチお菓子 カルピスゼリー・麦茶	498	17.6	13.5	228	1.5
2	木	焼きそば・ブロッコリーサラダ・かき玉汁	ビスケット りんご・飲むヨーグルト(100ml)	481	19.3	12.6	193	1.4
3	金	鶏肉の香草パン粉焼き・きゅうりとわかめの酢の物・プレーンパン・いわしのつみれ汁	プチお菓子 きな粉のふんわり蒸しケーキ・野菜ジュース	509	26.4	22.1	190	2.9
4	土	ビスケット・フルーツゼリー		88	1.4	2.8	6	0.1
6	月	おろしハンバーグ・コーンスローサラダ・チーズパン・みそ汁(豆腐・わかめ)	ビスケット おむすびくん・麦茶	528	24.0	22.1	163	2.8
7	火	プチ照り焼き・プチふんわりミルク・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	ぶどうゼリー みかん・牛乳	515	13.0	12.8	190	0.3
8	水	ハヤシライス・キャベツのみそマヨ和え・牛乳	プチお菓子 フルーツミルク寒・麦茶	544	16.6	22.0	261	1.7
9	木	かき揚げうどん・かぼちゃサラダ・ヨーグルト	ビスケット 鮭トースト・野菜ジュース	549	20.9	22.3	207	2.3
10	金	あさりのチャウダー・ささみとトマトのマリネ・コッペパン・ヤクルト	プチお菓子 いちごの蒸しパン・ココア	536	20.4	11.1	256	1.9
13	月	鮭フライ・切干大根とひじきの煮物・みそ汁(ほうれん草・豆腐)・食パン(いちごジャム)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	536	24.1	15.2	169	2.9
14	火	プチハンバーグ・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)	プチお菓子 チョコレートケーキ・麦茶	526	13.0	12.8	26	0.5
15	水	中華丼・ほうれん草のおかか和え・牛乳	みかんゼリー ウィンナーのくるくるパン・麦茶	566	20.5	19.2	252	2.1
16	木	イタリアン焼きそば・さつまいものサラダ・白菜スープ	プチお菓子 紅茶のスコーン・麦茶	540	15.8	9.8	69	2.9
17	金	タンドリーチキン・グリーンサラダ・みそ汁(油揚げ・わかめ)・プチふんわりメープル	ビスケット りんご・飲むヨーグルト(100ml)	474	21.5	18.7	204	2.0
20	月	鶏肉と里芋の煮物・スパゲティサラダ・ロールパン・ヨーグルト(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 さつま芋の蒸しケーキ・麦茶	533	22.0	19.2	255	2.3
21	火	ツナサンド・クリームパン・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	プチお菓子 バナナ・牛乳	590	19.6	25.3	219	1.9
22	水	ミンチカレー・ヨーグルトサラダ・牛乳・福神漬け	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	535	16.0	14.6	251	1.4
23	木	トマトクリームスパゲティ・ツナサラダ・わかめスープ	ビスケット みかんのカップケーキ・ココア	564	21.0	18.8	248	2.1
24	金	栄養すいとん・ほうれん草のごま和え・チョコチップパン・牛乳	プチお菓子 手作りプリン・麦茶	536	23.6	16.8	427	3.0
25	土	ドーナツ・ヨーグルト		163	5.4	3.7	103	0.3
27	月	さわらのカレームニエル・まめまめ煮・食パン(ブルーベリージャム)・みそ汁(大根・油揚げ)	ビスケット おむすびくん・麦茶	529	24.7	19.4	181	2.1
28	火	プチ焼きそば・プチふんわりいちご・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	プチお菓子 ふかし芋・飲むヨーグルト(100ml)	523	10.1	5.7	148	0.4

根も葉も栄養が豊富 今が旬のだいこん

1年中出回っているだいこんですが、この時期の物は特に甘みが強く、とてもおいしく食べられます。生食する際は、よく洗って皮ごと使うのがおすすめです。すりおろす場合は、食べる直前に行くと、ビタミンCの損失を防げます。だいこんの根の部分は、でんぶんの消化を助ける酵素成分や、解毒作用がある成分を含みます。また、だいこんの葉は粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう。

インフルエンザ予防に ビタミンCを取り入れましょう

子どもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりにもかぜやインフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは体の抵抗力を高め、万病病になっても回復を早めてくれます。普段から食事に取り入れて、病気になるにくい体作りをしましょう。特に新鮮な果物や野菜には、ビタミンCが豊富。ビタミンCは、水に溶けやすい性質があるので、スープや鍋がおすすめです。