

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	金	イタリアンハンバーグ・コーンスローサラダ・メープルパン・わかめスープ	プチお菓子こむすびちゃん・麦茶	459	22.7	21.5	106	2.2
2	土	ドーナツ・ヨーグルト		163	5.4	3.7	103	0.3
4	月	カジキの竜田揚げ・大根とさつまあげの煮物・セサミパン・みそ汁(豆腐・わかめ)	プチお菓子バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	475	23.8	14.3	223	3.4
5	火	プチフランク・プチふんわりミルク・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	ビスケットオレンジのスコーン・麦茶	554	14.1	19.1	56	2.3
6	水	チキンカレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬け	プチお菓子手作りぶどうゼリー・麦茶	518	13.8	13.8	245	1.7
7	木	きつねうどん・ポテトサラダ・ヨーグルト(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケットツナコーントースト・野菜ジュース	536	18.6	20.8	175	2.8
8	金	鶏もも肉のみそ焼き・スパゲティサラダ・食パン(ブルーベリージャム)・牛乳(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケットふかし芋・麦茶	560	19.5	23.6	225	1.8
11	月	白身魚の香草パン粉焼き・グリーンサラダ・プチふんわりチョコ・肉団子スープ	プチお菓子ブルーベリーのスコーン・野菜ジュース	463	19.0	12.6	58	2.2
12	火	プチコロケ・プチふんわりいちご・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	みかんゼリー黒ゴマきな粉ラスク・飲むヨーグルト(100ml)	548	16.3	11.7	169	0.5
13	水	肉井・ちくわのサラダ・みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	プチお菓子カルピスゼリー・麦茶	431	23.1	8.5	122	2.2
14	木	塩焼きそば・パンバンジー・ヨーグルト	ビスケット抹茶のカップケーキ・野菜ジュース	515	20.4	9.8	155	1.8
15	金	ささみフライ・ほうれん草とカニカマの酢の物・チーズパン・白菜スープ	プチお菓子こむすびちゃん・麦茶	449	21.8	13.4	90	2.7
16	土	おせんべい・ゼリー		142	3.2	0.3	10	0.4
18	月	栄養すいとん・ソーセージサラダ・くりまめパン・牛乳	プチお菓子おむすびくん・麦茶	512	22.0	17.0	338	2.8
19	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)	みかんゼリーバナナのカップケーキ・麦茶	510	13.7	13.6	75	1.3
20	水	ポークカレー・キャベツとチーズのおかか和え・牛乳・福神漬け・クリスマスケーキ	プチお菓子りんごゼリー・麦茶	619	19.8	21.9	305	2.1
21	木	スパゲティミートソース・ブロッコリーサラダ・ヨーグルト(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケットおせんべい・野菜ジュース	526	19.2	11.9	137	2.1
22	金	鮭のコーンマヨネーズ焼き・まめまめ煮・プチパン・飲むヨーグルト(100ml)(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケットバナナ・麦茶	559	27.9	25.4	241	1.9
25	月	チキンカツ・春雨サラダ・チョコチップパン・飲むヨーグルト(100ml)(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	560	22.8	18.6	160	2.7
26	火	プチフィッシュ・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)	ビスケットあんまん・麦茶	519	14.0	11.7	64	0.5
27	水	ミンチカレー・ハムのマリネ・牛乳・福神漬け(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子ぶどう蒸しパン・麦茶	504	15.5	15.7	271	2.0

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。



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。

