

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
4	木	焼きそば・かぼちゃサラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット		パイナップルゼリー・麦茶	529	14.9	15.4	134	1.0
5	金	豚肉と野菜のケチャップ炒め・マカロニサラダ・プチパン ・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子		七草がゆ・麦茶	599	26.2	27.6	222	2.4
6	土	ヨーグルト・ビスケット				102	3.8	3.0	92	0.3
9	火	ツナサンド・チョココロネ・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ピーチゼリー		バナナ・飲むヨーグルト (100ml)	441	11.1	9.8	158	0.5
10	水	チキンカレー・かんきつサラダ・牛乳・福神漬	プチお菓子		カルピスゼリー・麦茶	517	17.6	15.6	229	1.9
11	木	醤油ラーメン・ポテトサラダ・ヨーグルト	ビスケット		チーズ蒸しパン・野菜ジュース	579	19.0	18.8	184	2.5
12	金	さわらの南部焼き・ハムのマリネ・プチふんわりミルク・ みそ汁 (麩・長ネギ・人参)	プチお菓子		紅茶のスコーン・牛乳	522	22.0	18.4	272	2.8
13	土	ゼリー・おせんべい				142	3.2	0.3	10	0.4
15	月	肉じゃが・カニカマサラダ・チーズパン・みそ汁 (油揚げ ・白菜)	ビスケット		こむすびちゃん・麦茶	507	19.1	15.6	148	3.7
16	火	プチフィッシュ・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		ふかし芋・麦茶	466	9.4	8.1	39	0.1
17	水	ミンチカレー・大根とじゃこのカリカリサラダ・牛乳・福 神漬	プチお菓子		手作りみかんゼリー・麦茶	473	15.6	13.0	256	1.7
18	木	きつねうどん・さつま芋のコロコロサラダ・白いミルクプ リン	ビスケット		抹茶のカップケーキ・野菜ジ ュース	497	13.6	16.7	100	2.0
19	金	鶏の唐あげ・チーズたっぷりさいの目サラダ・プレーンパ ン・白菜スープ	プチお菓子		おむすびくん・麦茶	555	24.6	28.8	107	2.6
20	土	おせんべい・麦茶				76	1.6	0.2	5	0.4
22	月	栄養すいとん・ちくわのサラダ・牛乳・枝豆パン	ビスケット		フルーツミルク寒・麦茶	509	21.9	19.4	375	2.5
23	火	プチコロッケ・プチふんわりいちご・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ピーチゼリー		バナナ・飲むヨーグルト (100ml)	493	13.3	8.6	129	0.2
24	水	味噌豚丼・ソーセージサラダ・すまし汁 (大根・わかめ)	プチお菓子		いちごのスコーン・野菜ジ ュース	492	19.5	11.3	87	3.1
25	木	スパゲティーミートソース・シーザーサラダ・コーンスー プ	ビスケット		ココアのふんわり蒸しケーキ ・麦茶	492	15.0	14.1	127	2.1
26	金	鮭のバター焼き・切干大根煮物・プチふんわりメープル・ いわしのつみれ汁	プチお菓子		シュガーラスク・野菜ジ ュース	472	22.4	15.3	193	2.0
27	土	ドーナツ・野菜ジュース				147	2.9	3.6	25	0.1
29	月	松風焼き・ほうれんそうのサラダ・食パン (チョコクリー ム)・ヤクルト	ビスケット		キャロットゼリー・麦茶	501	19.4	20.3	141	1.7
30	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		にんじんのカップケーキ・麦 茶	526	9.6	9.7	30	0.3
31	水	ポークカレー・大根の青じそサラダ・牛乳・福神漬	プチお菓子		カルピス蒸しパン・麦茶	513	18.0	13.7	231	1.5

おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。また、1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた七草がゆは、お正月のごちそうで疲れた胃にぴったりです!



冬に負けない体を作ろう

乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含むにんじんやトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分にとることが肝心です。また、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高め、のどや鼻の粘膜を強くしてくれます。元気な体で冬を乗り切りましょう!