

[30年 2月]

給食献立表

<3号認定>

貢川幼稚園

(3歳未満児)

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	味噌ラーメン・たまごサラダ・白いミルクプリン	ビスケット バナナ・麦茶	526	16.4	21.4	68	2.0
2	金	カジキの竜田揚げ・大根とさつまあげの煮物・メープルパン・みそ汁(油揚げ・わかめ)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	434	23.9	16.0	134	2.9
3	土	カップケーキ・野菜ジュース		140	2.1	6.2	18	0.1
5	月	五目あんかけ焼きそば・コーンスローサラダ・わかめスープ	ビスケット りんごの蒸しパン・麦茶	476	13.0	15.8	115	2.2
6	火	ツナサンド・メロンパン・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	みかんゼリー さつま芋のきな粉団子・麦茶	531	10.9	7.7	49	0.0
7	水	ミンチカレー・ほうれん草とカニカマの酢の物・牛乳・福神漬	プチお菓子 カルピスゼリー・麦茶	495	17.6	12.9	249	2.1
8	木	肉うどん・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 クランベリースコーン・野菜ジュース	549	16.3	17.2	187	2.2
9	金	鮭のコーンマヨネーズ焼き・まめまめ煮・さつま芋パン・みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	514	26.4	21.9	173	2.5
10	土	プリン・ビスケット		147	4.7	6.6	63	0.3
13	火	プチハンバーグ・プチふんわりミルク・野菜ジュース	ピーチゼリー じゃがいものおやき・飲むヨーグルト(100ml)	527	14.5	10.7	178	0.6
14	水	ドライカレー・フルーツヨーグルト・牛乳	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	514	18.8	15.6	229	1.5
15	木	納豆スパゲティ・キャベツのみそマヨ和え・オニオンスープ	ビスケット チーズ蒸しパン・野菜ジュース	455	15.9	14.4	167	2.3
16	金	白身魚のミート焼き・春雨サラダ・プチふんわりチョコ・たまごスープ	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	491	15.3	21.7	101	2.2
19	月	鶏肉の香草パン粉焼き・シーザーサラダ・プチパン・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 りんごのマフィン・麦茶	564	25.7	26.3	214	2.1
20	火	プチフランク・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 あんまん・麦茶	582	18.0	14.6	96	2.2
21	水	ポークカレー・大根とじゃこのカリカリサラダ・牛乳・福神漬	ビスケット 手作りぶどうゼリー・麦茶	499	15.6	14.6	253	1.6
22	木	塩焼きそば・パンバンジー・ヨーグルト	ビスケット きな粉のふんわり蒸しケーキ・野菜ジュース	525	21.0	9.8	227	1.8
23	金	イタリアンハンバーグ・ソーセージサラダ・くりまめパン・野菜スープ	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	442	22.0	17.9	114	2.4
24	土	ドーナツ・おせんべい		188	3.8	3.7	16	0.5
26	月	栄養すいとん・ささみとトマトのマリネ・食パン(いちごジャム)・牛乳	プチお菓子 チーズとおかかのおにぎり・麦茶	544	21.9	12.6	346	2.6
27	火	プチ照り焼き・プチふんわりメープル・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ピーチゼリー ココアのスコーン・飲むヨーグルト(100ml)	537	13.2	9.9	129	0.3
28	水	肉丼・さつま芋のサラダ・みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ)	ビスケット ジャムサンド・麦茶	551	23.4	16.6	134	2.6

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。