

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	木	イタリアン焼きそば・ソーセージサラダ・ヨーグルト	ビスケット りんごゼリー・野菜ジュース	534	16.0	12.9	161	2.2
2	金	鮭フライ・大根とさつまあげの煮物・食パン(いちごジャム)・みそ汁(ほうれん草・豆腐)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	536	25.2	14.3	149	3.0
5	月	手ごねハンバーグ・グリーンサラダ・プレーンパン・白菜スープ	ビスケット オレンジのスコーン・麦茶	492	24.6	21.4	174	2.5
6	火	クリームパン・ポテトサラダサンド・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	14.5	11.6	164	1.2
7	水	ミンチカレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	486	14.2	13.3	249	1.4
8	木	納豆スパゲティー・チーズたっぷりさいの目サラダ・ヨーグルト	ビスケット ジャムサンド・麦茶	576	22.4	18.8	265	2.7
9	金	鶏肉のレモン煮・ほうれん草とカニカマの酢の物・メープルパン・たまごスープ	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	404	21.5	14.0	69	2.7
10	土	ゼリー・おせんべい		142	3.2	0.3	10	0.4
12	月	肉じゃが・トマトのサラダ・セサミパン・みそ汁(油揚げ・わかめ)	ビスケット ほうれん草のカップケーキ・麦茶	533	18.0	19.4	113	3.8
13	火	プチスパゲティー・プチふんわりいちご・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	494	13.2	11.3	153	2.0
14	水	ポークカレー・きゅうりとわかめの酢の物・牛乳・福神漬(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	480	15.0	11.8	237	2.0
15	木	かき揚げうどん・かんきつサラダ・白いミルクプリン	ビスケット 抹茶と小豆の蒸しケーキ・野菜ジュース	478	14.7	15.2	159	1.9
16	金	鶏の照り焼き・ツナサラダ・プチふんわりオレンジ・あさりのチャウダー	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	496	21.2	17.1	103	1.3
17	土	カップケーキ・牛乳		213	6.7	12.2	182	0.3
19	月	栄養すいとん・ハムのマリネ・チョコチップパン・牛乳	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	492	19.3	13.5	334	2.9
21	水	肉井・キャベツのみそマヨ和え・牛乳	ビスケット バナナ・麦茶	535	24.5	19.6	256	1.6
22	木	醤油ラーメン・さつま芋のコロコロサラダ・ヨーグルト	ビスケット 黒ゴマきな粉ラスク・野菜ジュース	538	17.6	17.6	184	2.4
26	月	はんぺんフライ・ブロッコリーサラダ・食パン(ブルーベリージャム)・豚汁	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	456	19.1	12.2	123	2.8
27	火	プチハンバーグ・プチふんわりミルク・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	12.3	7.6	129	0.2
28	水	チキンカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	532	19.0	17.2	258	2.4
29	木	焼きそば・かぼちゃサラダ・わかめスープ	ビスケット 紅茶のスコージ・野菜ジュース	565	14.1	18.8	64	1.4
30	金	白身魚のカレーパン粉焼き・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 キャロットのふんわり蒸しケーキ・麦茶	491	27.1	18.2	298	3.2

食べ

りんごを食べて医者いらず

りんごは、アレルギーを引き起こすヒスタミンを減らしアレルギー疾患を予防する効果があるといわれています。他にも動脈硬化・高血圧など生活習慣病の予防や、腸の消化吸收を促して便秘を予防する作用もあります。ただし体によいからと食べ過ぎは禁物。果物に含まれる糖分も、とり過ぎると肥満につながりますから、注意しましょう。

かぜのときは

食べ物から元気をもらおう!

かぜかな、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葛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も効果的です。