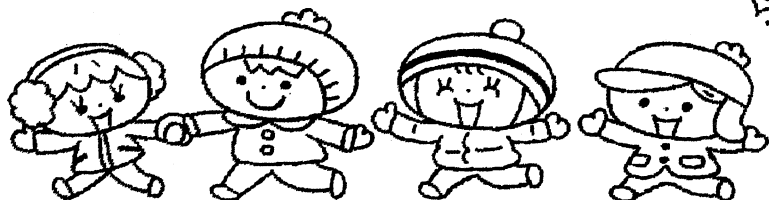


日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
3	月	イタリアンハンバーグ・コーンスローサラダ・メープルパン・コンソメスープ	プチお菓子 カルピスゼリー・麦茶	426	22.5	17.3	108	2.3
4	火	プチフランク・プチふんわりいちご・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	552	15.8	17.0	158	2.1
5	水	ポークカレー・ほうれん草のごま和え・牛乳・福神漬	プチお菓子 チーズ蒸しパン・麦茶	526	18.9	15.0	299	2.1
6	木	味噌ラーメン・ポテトサラダ・ヨーグルト	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	538	17.4	17.5	142	2.5
7	金	白身魚のフライ・鶏肉と里芋の煮物・プレーンパン・みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	プチお菓子 クランベリースコーン・麦茶	542	26.3	21.0	140	3.1
8	土	ドーナツ・野菜ジュース		147	2.9	3.6	25	0.1
10	月	栄養すいとん・ささみとトマトのマリネ・チョコチップパン・牛乳	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	489	20.0	12.5	336	2.5
11	火	プチコロッケ・プチふんわりミルク・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	みかんゼリー バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	509	13.6	8.7	134	0.2
12	水	ハヤシライス・キャベツとカニカマの酢の物・牛乳・福神漬	プチお菓子 いちごの蒸しパン・麦茶	518	17.1	14.8	250	2.4
13	木	和風スバゲティー・トマトのサラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット バナナのカップケーキ・野菜ジュース	489	17.4	14.1	184	1.8
14	金	豚肉と野菜のケチャップ炒め・さつま芋のコロコロサラダ・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)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	547	21.5	20.2	158	2.1
17	月	鮭のコーンマヨネーズ焼き・切干大根とひじきの煮物・食パン(ブルーベリージャム)・みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	432	17.6	17.0	155	2.2
18	火	メロンパン・ハムサンド・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	みかんゼリー バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	453	12.7	6.0	142	0.7
19	水	ポークカレー・ほうれん草のナムル・牛乳・福神漬	プチお菓子 りんごの蒸しパン・麦茶	513	18.8	14.7	294	2.7
20	木	鶏の唐あげ・春雨サラダ・たまごパン・あさりのチャウダー・楽しみゼリー	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	589	22.7	18.8	109	2.4
21	金	きつねうどん・シーザーサラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 おせんべい・野菜ジュース	411	14.5	7.3	173	2.5
25	火	プチスバゲティー・プチふんわりチョコ・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 バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	492	13.2	11.3	153	2.0
26	水	ミンチカレー・ソーセージサラダ・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 みかんのカップケーキ・麦茶	563	16.7	19.5	250	1.7
27	木	焼きそば・パンバンジー・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	465	18.8	7.8	132	0.9

### 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！



### 乾物は栄養が凝縮！ 切り干し大根のおすすめ調理法

乾物は、食物を天日干して作る食品で、栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。例えば切り干し大根。骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えるといわれます。切り干し大根は炒めたり煮たりするのが一般的ですがサラダ風にすると子どもにも好評です。きゅうりやハムを加え、マヨネーズ、すりごま、しょうゆ、ごま油であえて味を付けます。また、ハムの代わりにツナを入れるのもおすすめです。切り干し大根が硬いときは、一度炒め煮して冷ましてから使うとよいでしょう。

