

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	火	プチハンバーグ・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)	プチお菓子 バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	503	13.9	9.4	126	0.3
2	水	チキンカレー・きゅうりとわかめの酢の物・牛乳・福神漬け	ビスケット ぶどう蒸しパン・麦茶	507	15.1	16.2	280	2.3
3	木	イタリアン焼きそば・ブロッコリーサラダ・わかめスープ	プチお菓子 ジャムサンド・麦茶	448	14.9	9.6	54	2.2
4	金	栄養すいとん・ハムのマリネ・プレーンパン・牛乳	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	505	21.1	19.9	320	2.2
5	土	ドーナツ・野菜ジュース		147	2.9	3.6	25	0.1
7	月	鶏肉のごま焼き・ポテトサラダ・枝豆パン・すまし汁(ほうれん草・豆腐)	プチお菓子 カルピスゼリー・麦茶	512	23.3	20.3	74	2.3
8	火	メロンパン・ツナサンド・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・牛乳	533	13.4	15.2	193	0.3
9	水	ハヤシライス・フルーツヨーグルト・牛乳	プチお菓子 ほうれん草のふんわり蒸しケーキ・麦茶	512	14.9	15.5	294	1.5
10	木	味噌ラーメン・きゅうりとささみの和え物・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット りんごゼリー・麦茶	484	20.0	14.8	178	2.5
11	金	白身魚のカレーフライ・かんきつサラダ・たまごパン・牛乳 (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	491	20.5	16.9	205	1.2
14	月	豚肉のしょうが焼き・シーザーサラダ・さつま芋パン・きのこスープ	ビスケット バナナのスコーン・野菜ジュース	443	17.5	18.5	49	2.1
15	火	プチ焼きそば・プチふんわりミルク・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	プチお菓子 バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	484	9.9	5.7	129	0.4
16	水	ミンチカレー・ほうれん草のナムル・牛乳・福神漬け	ビスケット 手作りぶどうゼリー・麦茶	519	15.6	16.8	241	2.3
17	木	きのこスパゲティ・ソーセージサラダ・白菜スープ	プチお菓子 きな粉のふんわり蒸しケーキ・野菜ジュース	446	12.9	13.8	163	2.3
18	金	鶏の唐あげ・春雨サラダ・プチふんわりチョコ・あさりのチャウダー・お楽しみゼリー	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	600	22.6	21.5	110	2.4
21	月	白身魚の香草パン粉焼き・大根とさつまあげの煮物・チーズパン・牛乳 (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	564	27.0	19.3	297	2.7
22	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) (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット バナナ・牛乳	541	15.1	17.0	196	0.4
23	水	ポークカレー・ほうれん草のり酢和え・牛乳・福神漬け (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	516	19.5	15.7	256	2.1
24	木	わかめうどん・キャベツのみそマヨ和え・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット シュガーラスク・野菜ジュース	430	15.4	12.6	204	2.3
25	金	豚肉と野菜のケチャップ炒め・スパゲティサラダ・くりまめパン・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	511	21.1	17.7	148	2.0

たんぱく質がポイント 体を温める食材で冬もポカポカ

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、主菜となるおかず、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかりと取り入れること。野菜では、生姜、ねぎ、玉ねぎ、小松菜、人参、かぼちゃなどが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューに生姜を加えるのもおすすめ。毎日の食事に生かして、体がポカポカになる食事を作りましょう。



体を温める食べ物で、 かぜ知らずの冬を過ごそう

中国の思想である陰陽説では、食べ物は体を温める物「陽」と冷やす物「陰」に分かれます。分類の仕方には諸説ありますが、寒い地方が産地の物、根菜類、水分の少ない物、赤・黄・橙・黒色の物は、体を温める「陽」の食べ物。もち米、にんじん、ごぼう、れんこん、ごま、しょうが、にんにく、肉、魚などがこれに当たります。「陽」の食べ物をしっかりとってかぜをひかないようにしましょう。

