

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	月	白身魚のマヨネーズ焼き・大根とさつまあげの煮物・さつまいもパン・みそ汁(ほうれん草・豆腐)	ビスケット クランベリースコーン・野菜ジュース	517	23.6	20.9	159	2.5
2	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)	プチお菓子 バナナ・牛乳	545	14.3	13.0	192	0.4
3	水	ハヤシライス・ほうれん草のナムル・牛乳	ビスケット りんごゼリー・麦茶	486	14.8	17.8	217	2.2
4	木	和風スパゲティー・じゃがいものツナマヨサラダ・中華スープ	プチお菓子 チーズ蒸しパン・野菜ジュース	435	16.5	9.1	132	1.9
5	金	手ごねハンバーグ・かんきつサラダ・プレーンパン・白菜スープ	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	472	24.0	21.4	110	2.2
6	土	ドーナツ・野菜ジュース		147	2.9	3.6	25	0.1
8	月	味噌ラーメン・キャベツとチーズのおかか和え・ヨーグルト	プチお菓子 ぶどう蒸しパン・麦茶	488	19.1	14.0	252	2.6
9	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・飲むヨーグルト(100ml)	595	15.4	20.4	139	1.2
10	水	ミンチカレー・コールスローサラダ・牛乳・福神漬	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	516	16.8	17.5	248	1.9
12	金	豚肉のしょうが焼き・さつまいものコロコロサラダ・たまごパン・いわしのつみれ汁	ビスケット おむすびくん・麦茶	474	16.8	16.7	87	2.1
15	月	鶏肉の香草パン粉焼き・シーザーサラダ・メープルパン・きのこスープ	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	410	18.4	18.1	37	1.7
16	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・牛乳	536	15.6	16.9	219	2.1
17	水	ポークカレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬	プチお菓子 ほうれん草のふんわり蒸しケーキ・麦茶	517	16.2	13.2	317	1.6
18	木	わかめうどん・ソーセージサラダ・ヨーグルト	ビスケット シュガーラスク・野菜ジュース	419	15.2	11.9	206	2.0
19	金	ホキのフライ・切干大根煮物・チーズパン・すまし汁(小松菜・玉ねぎ)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	505	22.5	17.2	173	2.5
22	月	豚肉と野菜のケチャップ炒め・マカロニサラダ・食パン(ブルーベリージャム)・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 カルピスゼリー・麦茶	500	17.5	14.7	148	1.8
24	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 バナナ・麦茶	511	18.3	16.2	254	2.4
25	木	五目あんかけ焼きそば・かぼちゃサラダ・わかめスープ	プチお菓子 ジャムサンド・麦茶	520	14.3	16.7	59	2.3
26	金	栄養すいとん・ハムのマリネ・くりまめパン・牛乳	ビスケット おむすびくん・麦茶	488	20.5	16.9	323	2.3

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しましょう。
- 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!



根も葉も栄養が豊富 今が旬のだいこん

数多くの種類があるだいこんのなかでも、一般的に知られているのは、辛みが少なくてやや小ぶりの青首だいこんです。1年中出回っていますが、この時期の物は特に甘みが強く、おいしく食べられます。生食する際は、よく洗って皮ごと使うのがおすすめ。すりおろす場合は、食べる直前に行うとビタミンCの損失を防げます。だいこんの根の部分は、でんぷんの消化を助ける酵素成分や、解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。

