

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	水	ミンチカレー・キャベツとチーズのおかか和え・牛乳・福神漬	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	521	17.6	18.3	302	2.0
2	木	かき揚げうどん・トマトのサラダ・ヨーグルト	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	531	16.6	19.0	181	2.2
3	金	魚の紅葉焼き・大根とさつまあげの煮物・食パン(いちごジャム)・春雨スープ	プチお菓子 さつま芋の蒸しケーキ・牛乳	551	27.6	17.8	342	2.3
6	月	イタリアン焼きそば・ブロッコリーサラダ・オニオンスープ	プチお菓子 りんごのケーキ・麦茶	516	15.2	13.4	53	2.6
7	火	クリームパン・ハムサンド・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	456	15.4	11.4	230	1.4
8	水	ポークカレー・ほうれん草の塩昆布和え・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	490	17.5	13.7	250	2.5
9	木	スパゲティーナポリタン・ささみとキャベツのみそマヨ和え・わかめスープ	ビスケット ジャムサンド・野菜ジュース	493	15.9	15.3	71	2.3
10	金	肉じゃが・ソーセージサラダ・チョコチップパン・みそ汁 (ほうれん草・豆腐)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	476	16.7	13.6	130	2.7
13	月	栄養すいとん・ハムのマリネ・食パン(ブルーベリージャム)・牛乳	プチお菓子 オレンジのスコーン・麦茶	505	18.9	15.3	332	2.6
14	火	プチ焼きそば・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	538	11.4	8.7	196	0.4
15	水	チキンカレー・カニカマサラダ・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	519	14.7	16.4	253	2.0
16	木	味噌ラーメン・じゃがいものツナマヨサラダ・ヨーグルト	ビスケット きなこラスク・野菜ジュース	538	19.9	17.9	157	2.3
17	金	青のりフライ・切干大根とひじきの煮物・さつま芋パン・すまし汁(わかめ・豆腐)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	422	23.8	12.9	123	2.3
20	月	チキンのトマト煮・スパゲティサラダ・プレーンパン・飲むヨーグルト(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 ブルーベリーのスコーン・野菜ジュース	540	20.7	20.6	151	2.0
21	火	プチコロッセ・プチふんわりミルク・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	541	15.1	17.0	196	0.4
22	水	肉丼・ほうれん草のナムル・牛乳	プチお菓子 手作りパイゼリー・麦茶	499	20.3	15.9	250	1.6
24	金	ホキのフライ・鶏肉と里芋の煮物・メープルパン・みそ汁 (ほうれん草・玉ねぎ)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	431	22.0	13.3	130	2.4
27	月	チーズハンバーグ・ブロッコリーの和風マヨサラダ・たまごパン・きのこスープ	プチお菓子 バナナのケーキ・麦茶	530	23.1	20.0	185	2.1
28	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	491	11.0	9.6	127	0.2

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、主菜となるおかずに、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。