

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	スパゲティーミートソース・ハムのマリネ・ヨーグルト	ビスケット おむすびくん・麦茶	477	17.2	11.6	126	1.7
2	金	鶏肉のレモン煮・ささみとキャベツのみそマヨ和え・たまごパン・いわしのつみれ汁	プチお菓子 オレンジの蒸しケーキ・麦茶	501	23.0	18.1	130	1.9
5	月	白身魚のコーンマヨネーズ焼き・切干大根とひじきの煮物・さつま芋パン・豚汁	プチお菓子 紅茶のスコーン・牛乳	517	26.9	18.9	333	2.5
6	火	メロンパン・ツナサンド・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	556	13.9	10.1	237	0.3
7	水	ポークカレー・ブロッコリーのごま和え・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りりんごゼリー・麦茶	477	16.2	12.2	247	2.1
8	木	肉みそうどん・ちくわのサラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット 甘納豆のふんわり蒸しケーキ・野菜ジュース	489	16.9	13.3	213	1.9
9	金	にんじんハンバーグ・春雨サラダ・プレーンパン・あさりのチャウダー	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	508	26.4	18.0	141	2.2
13	火	プチ焼きそば・プチふんわりミルク・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	564	12.6	8.9	240	0.4
14	水	ミンチカレー・もやしとほうれん草のナムル・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	495	15.6	14.0	239	1.7
15	木	納豆スパゲティー・キャベツとチーズのおかか和え・みそ汁(さつま芋・しめじ)	ビスケット ジャムサンド・野菜ジュース	454	18.0	13.6	206	2.2
16	金	肉じゃが・グリーンサラダ・メープルパン・おまめスープ	プチお菓子 にんじんのケーキ・麦茶	480	17.5	16.3	80	2.2
19	月	鶏肉の香草パン粉焼き・マカロニサラダ・チーズパン・えのきとわかめの中華スープ (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	535	21.4	22.8	52	1.7
20	火	プチコロッケ・プチふんわりいちご・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	564	15.6	11.9	240	0.4
21	水	ドライカレー・キャベツとカニカマの酢の物・牛乳	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	499	20.6	14.9	239	1.8
22	木	焼きそば・シーザーサラダ・すまし汁(ほうれん草・豆腐)	ビスケット さつま芋の蒸しケーキ・野菜ジュース	516	14.6	13.3	138	1.4
26	月	栄養すいとん・バンバンジー・食パン(ブルーベリージャム)・牛乳	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	472	22.1	10.6	327	1.8
27	火	プチハンバーグ・プチふんわりオレンジ・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	583	16.6	12.6	237	0.3
28	水	ハヤシライス・ほうれん草ののり酢和え・牛乳	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	485	16.8	16.5	223	1.8
29	木	味噌ラーメン・さつま芋のコロコロサラダ・ヨーグルト	ビスケット バナナのスコーン・麦茶	516	15.2	16.3	148	1.8

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。この他、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするのでかぜ予防はもちろん肌をつやつやにする効果も。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くと、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。葉も捨てずに調理して食べましょう。

