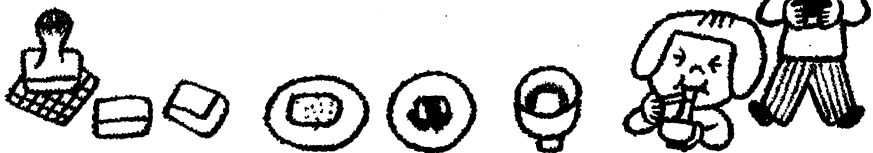


日付	曜	献立	(午前) おやつ (午後)	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
6	月	豚肉とキャベツのみそ炒め・かぼちゃサラダ・プレーンパン・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 七草がゆ・麦茶	514	20.6	25.3	231	1.9
7	火	プチコロッセ・プチふんわりメープル・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	512	13.3	11.5	149	0.2
8	水	シーフードカレー・ブロッコリーのごま和え・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	499	19.3	11.4	267	2.2
9	木	肉みそうどん・ソーセージサラダ・ヨーグルト	ビスケット 甘納豆のふんわり蒸しケーキ・野菜ジュース	502	17.6	14.4	219	1.8
10	金	白身魚の青のりパン粉焼き・切干大根とひじきの煮物・メープルパン・みそ汁 (さつま芋・しめじ)	プチお菓子 みかんのケーキ・牛乳	511	23.6	20.3	281	2.3
14	火	クリームパン・たまごサンド・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	510	15.3	19.4	196	1.4
15	水	マーボー豆腐・ブロッコリーの中華風サラダ・牛乳	プチお菓子 手作りパイゼリー・麦茶	486	23.2	13.5	240	1.6
16	木	納豆スパゲティ・カラフルサラダ・わかめスープ	ビスケット 塩キャラメルトースト・牛乳	479	18.0	20.2	265	1.8
17	金	松風焼き・コーンスローサラダ・食パン (いちごジャム)・いわしのつみれ汁	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	455	22.2	14.1	123	2.4
20	月	鶏肉のごま焼き・青のりポテトサラダ・たまごパン・すまし汁 (ほうれん草・豆腐)	プチお菓子 オレンジの蒸しケーキ・牛乳	532	23.0	20.6	219	2.0
21	火	プチ照り焼き・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	512	12.3	10.5	152	0.3
22	水	チキンカレー・もやしとほうれん草のナムル・牛乳・福神漬	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	480	16.0	14.1	247	2.0
23	木	醤油ラーメン・チーズ入りさいの目サラダ・ヨーグルト	ビスケット 抹茶のケーキ・麦茶	527	18.5	19.2	204	2.0
24	金	栄養すいとん・ささみとトマトのマリネ・さつま芋パン・牛乳	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	469	22.9	13.1	324	2.0
27	月	白身魚の人参マヨネーズ焼き・ブロッコリーサラダ・チーズパン・豚汁	プチお菓子 いちごのスコーン・牛乳	550	25.6	22.1	270	2.3
28	火	プチスパゲティ・プチふんわりメープル・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	507	13.8	11.4	172	1.9
29	水	ポークカレー・ほうれん草のり酢和え・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	501	18.2	14.6	245	2.1
30	木	五目あんかけ焼きそば・かんきつサラダ・えのきとわかめの中華スープ	ビスケット おむすびくん・麦茶	449	15.5	11.1	46	1.7
31	金	鶏肉のレモン煮・カレーマヨサラダ・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 きなこラスク・牛乳	463	23.5	19.4	227	2.0

おもちをのどに詰まらせないように!

おもちを食べる機会が多い季節。おもちをのどに詰まらせる窒息事故には気をつけたいものです。窒息事故は、6歳以下の幼児と60歳以上の高齢者で多く発生しています。おもちをひと口で食べられるサイズにしておく、食べる前に水や汁物を飲んで口の中やのどをぬらし、滑りをよくしておくなどの注意が必要です。おもちの表面の粘りけが強いと詰まりやすいため、きな粉をまぶしたり汁につけたりして食べるのがベターです。



緑黄色野菜の王様!  
冬が旬のほうれんそう

ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さっとゆでてから流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。炒めると食べやすく、ナッツやごまとの組み合わせがおすすめです。ビタミンA、C、Eがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。

