

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)		エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
4	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	512	10.3	8.5	152	0.3
5	水	ビビンバ丼・ささみの中華サラダ・牛乳	プチお菓子	手作りみかんゼリー・麦茶	482	21.4	13.3	226	1.7
6	木	イタリアン焼きそば・キャベツとしらすの和え物・ヨーグルト	ビスケット	こむすびちゃん・麦茶	503	16.6	12.3	148	2.0
7	金	白身魚のもみじ焼き・切干大根とひじきの煮物・チーズパン・いわしのつみれ汁	プチお菓子	メープルスコーン・牛乳	543	25.8	21.2	318	2.6
10	月	ヤンニョムチキン・カラフルサラダ・食パン（ブルーベリージャム）・コンソメスープ	プチお菓子	ポンデケージョ・野菜ジュース	455	16.1	14.2	101	2.1
11	火	プチハンバーグ・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	12.3	10.5	149	0.2
12	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	491	17.0	16.8	224	2.0
13	木	塩ラーメン・ささみとキャベツのみそマヨ和え・ヨーグルト	ビスケット	いちごラスク・麦茶	463	18.1	15.4	151	1.1
14	金	白身魚の青のりパン粉焼き・ブロッコリーの和風マヨサラダ・メープルパン・豚汁	プチお菓子	キャロットのふんわり蒸しケーキ・牛乳	519	25.6	23.9	292	2.5
17	月	栄養すいとん・ハムのマリネ・さつま芋パン・牛乳	プチお菓子	おむすびくん・麦茶	471	20.5	14.3	327	2.2
18	火	プチコロッケ・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	13.3	11.5	152	0.3
19	水	チキンカレー・ツナと小松菜の和え物・牛乳・福神漬け	プチお菓子	手作りぶどうゼリー・麦茶	522	14.9	15.2	270	2.2
20	木	きつねうどん・チーズ入りさいの目サラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット	いちご蒸しパン・麦茶	471	17.7	17.2	286	2.1
21	金	野菜ハンバーグ・ブロッコリーの中華風サラダ・食パン（いちごジャム）・すまし汁（ほうれん草・豆腐）	プチお菓子	ほうれん草スコーン・野菜ジュース	483	25.1	13.3	149	2.3
25	火	クリームパン・ポテトサラダサンド・野菜ジュース	ビスケット	バナナ・飲むヨーグルト	512	14.5	14.5	187	1.3
26	水	ドライカレー・ブロッコリーのごま和え・牛乳	プチお菓子	手作りパイゼリー・麦茶	508	20.1	15.5	226	2.0
27	木	シーフードスパゲティ・かんきつサラダ・わかめスープ	ビスケット	マヨシュガートースト・牛乳	474	20.0	17.6	189	1.9
28	金	さつまいもコロッケ・バンバンジー・プレーンパン・みそ汁（豆腐・油揚げ）	プチお菓子	こむすびちゃん・麦茶	467	19.8	14.8	98	2.0

かぜのときは

食べ物から元気をもらおう！

かぜかな、と感じたら食べ物のパワーでウイルスをはね返しましょう。まずは発汗作用の

- あるねぎやしょうが、くず湯などで体を温めて免疫力をアップ。
- 熱があるときは、うどんや卵、すりおろしたりんごなど消化のよい物でエネルギーを補給しましょう。
- また、鼻づまりにはたまねぎのスープがおすすめ。
- 湯気と、たまねぎに含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。のどの痛みには、みかんの皮やきんかんの蜂蜜漬けも効果的です。

“ヌルヌル”が消化を助ける！
栄養いっぱいのおさといも

人里でとれることから、「さといも（里芋）」と呼ばれるようになったといわれています。でんぷんが主成分であるいも類のなかでもカロリーが低く、食物繊維が豊富なので便秘を改善させる効果もあります。さらに、筋肉の収縮をスムーズにするうえ、塩分排出を進めたりするカリウムをいも類のなかでもっとも多く含んでいます。特有のヌルヌルした成分は、胃壁を守り、消化を助けるためぬめりも逃さず調理して食べましょう。