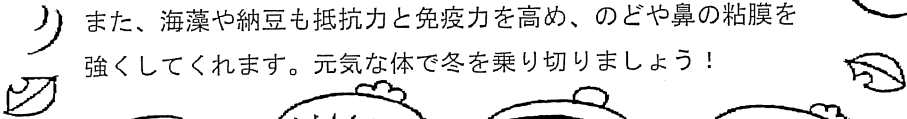


日付	曜	献	立	(午前)お や つ (午後)		エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
2	月	栄養すいとん・ハムのマリネ・食パン (ブルーベリージャム) ・牛乳		プチお菓子	チーズ蒸しパン・野菜ジュース	515	19.9	14.1	427	2.2
3	火	プチスパゲティー・プチふんわりメープル・野菜ジュース		ビスケット	バナナ・飲むヨーグルト	507	13.8	11.4	172	1.9
4	水	ハヤシライス・ツナと小松菜の和え物・牛乳		プチお菓子	キャロットゼリー・麦茶	484	14.9	16.2	251	2.0
5	木	鶏塩うどん・カレーポテトサラダ・ヨーグルト		ビスケット	おむすびくん・麦茶	465	14.2	16.1	129	1.3
6	金	白身魚の香草パン粉焼き・里芋とひじきの煮物・メープルパン・みそ汁 (油揚げ・わかめ) (保育希望者のみ給食提供あり)		プチお菓子	マヨシュガートースト・牛乳	454	26.1	20.0	295	2.5
9	月	ヤンニョムチキン・ブロッコリーの和風マヨサラダ・さつま芋パン・具たくさんスープ		プチお菓子	りんごのケーキ・麦茶	502	20.1	19.6	50	2.5
10	火	プチフィッシュ・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
12	木	ジャージャーめん・ソーセージサラダ・どさんこ汁		ビスケット	こむすびちゃん・麦茶	529	17.8	17.6	94	2.0
13	金	ホキのいそべ揚げ・シーザーサラダ・チーズパン・すまし汁 (小松菜・玉ねぎ)		プチお菓子	マカロニきな粉・牛乳	490	20.9	20.5	209	1.7
16	月	鶏肉のごま焼き・ブロッコリーの中華風サラダ・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	ジャムサンド・麦茶	500	27.2	22.7	235	2.4
17	火	プチコロッケ・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
18	水	ポークカレー・もやしとほうれん草のナムル・牛乳・福神漬		プチお菓子	手作りりんごゼリー・麦茶	467	16.1	12.7	238	1.7
19	木	納豆スパゲティー・チーズ入りさいの目サラダ・ヨーグルト		ビスケット	ボンデケーキ・野菜ジュース	517	19.4	16.6	293	1.9
20	金	野菜ハンバーグ・かぼちゃサラダ・チョコチップパン・豆乳スープ		プチお菓子	おむすびくん・麦茶	527	22.7	19.7	131	1.9
24	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
25	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	505	20.7	15.2	240	1.9
26	木	醤油ラーメン・かんきつサラダ・ヨーグルト		ビスケット	キャロットスコーン・牛乳	545	21.9	17.2	272	2.2
27	金	ミートグラタン・キャベツとチーズのおかか和え・食パン (いちごジャム) ・コンソメスープ		プチお菓子	バナナ蒸しパン・野菜ジュース	472	18.6	13.9	210	2.0

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。
- 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、でんぶ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。

