



日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて 欲しい食品	
3	月		敬老の日				
4	火	三色丼、ごまだれサラダ 味噌汁	豚肉、卵、ピーマン、鶏ささみ、キャベツ、もやし きゅうり、人参、長ねぎ、わかめ、豆腐、油揚げ	菓子 アップルティ	637	乳、乳製品	
5	水	しょうゆラーメン、大学芋 フルーツプリン	中華麺、メンマ水煮、ほうれん草、なると、長ねぎ チャーシュー、さつま芋	ミルクローパン スキムミルク	511	淡色野菜	
6	木	ご飯、スイートポテトサラダ 白身魚のタルタルソースがけ 野菜スープ	白身魚、卵、さつま芋、人参、きゅうり サラダ菜、チーズ、ハム、ベーコン、白菜 ほうれん草、しめじ、豆腐	さつま芋カップ ケーキ お茶	590	果物	
7	金	ドライカレー、ツナサラダ イタリアンスープ	豚肉、人参、ツナ缶、レタス、きゅうり、コーン缶 ベーコン、キャベツ、卵	ホワイトアップル	580	海藻類	
10	月	しめじとツナのご飯、えのき汁 三色おひたし	しめじ、ツナ缶、人参、卵、えのきたけ、わかめ 油揚げ、長ねぎ、ほうれん草、ひじき、ハム	フルーツポンチ	465	芋類	
11	火	ご飯、鶏肉の南蛮漬け すき昆布サラダ、すまし汁	鶏肉、長ねぎ、細め昆布、キャベツ、きゅうり 人参、竹輪、みかん缶、なると、わかめ、豆腐	ふかし芋 スキムミルク	558	きのこ類	
12	水	塩焼きそば、中華あえ 青菜とコーンのサラダ	焼きそば、豚肉、キャベツ、人参、もやし、鶏ささみ きゅうり、レタス、わかめ、小松菜、ベーコン	ムースゼリー	426	卵類	
13	木	ご飯、さんまの蒲焼き ごまあえ、大根汁	さんま、キャベツ、ほうれん草、人参、大根 油揚げ、長ねぎ	さつま芋餅 お茶	602	乳、乳製品	
14	金	チャーハン、ナムル 白菜と肉団子のスープ	ベーコン、人参、ピーマン、もやし、きゅうり、ハム ほうれん草、ミートボール、白菜、竹の子水煮、春雨	ピザ風トースト スキムミルク	546	果物	
17	月	切り干し大根ご飯 キャベツのおひたし、のっぺい汁	切り干し大根、ツナ缶、人参、油揚げ、キャベツ えのきたけ、ほたて、里芋、大根、豆腐、かまぼこ	バナナ	469	肉類	
18	火	ご飯、ホイコーロー さつま芋のレモン煮、たまごスープ	豚肉、キャベツ、にら、人参、さつま芋、卵 きくらげ、ほうれん草、長ねぎ	みかんゼリー	538	乳、乳製品	
19	水	ご飯、ミートボール ひじきサラダ、なめこ汁	豚肉、玉葱ひじき、キャベツ、きゅうり、人参 ハム、なめこ、豆腐、長ねぎ	ツナサンドイッチ スキムミルク	629	芋類	
20	木	たらこスパゲティ、フレンチサラダ ふわふわスープ	スパゲティ、たらこ、しめじ、レタス、きゅうり ハム、みかん缶、卵、人参、ベーコン、わかめ	ヨーグルト	452	緑黄色野菜	
21	金	あんかけきつね丼、甘酢和え 鶏ごぼう汁	油揚げ、人参、かまぼこ、わかめ、きゅうり アヲカ、鶏肉、ごぼう、油揚げ、豆腐、えのきたけ	おからのココロドーナツ スキムミルク	471	果物	
24	月		振替休日				
25	火	ニラ納豆ご飯、海苔酢和え キャベツの味噌汁	にら、もやし、納豆、ほうれん草、ツナ缶、キャベツ しめじ、にんじん、ウィンナー	プチシュー スキムミルク	612	海藻類	
26	水	きのこうどん、ジャマンポテト スティックチーズ	うどん、鶏肉、しめじ、えのきたけ、なめこ、人参 油揚げ、ほうれん草、じゃが芋、ウィンナー、ブロッコリー	ロールケーキ レモンティ	599	果物	
27	木	ご飯、おからハンバーグ 五色和え、麩のすまし汁	豚肉、鶏肉、おから、卵、キャベツ、ハム、大根 ほうれん草、花麩、なると、えのきたけ、長ねぎ	フルーツムース	536	魚介類	
28	金	海老ピラフ、チキンサラダ ホワイトシチュー	むき海老、人参、玉葱、ピーマン、鶏ささみ、レタス きゅうり、トマト、ベーコン、ほうれん草、マカロニ	肉まん お茶	577	豆・豆製品	

風邪予防にバランスのよい食事を



日に日に寒くなってきました。寒くなると体力が低下してきて、風邪をひきやすくなります。

ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高めるビタミン・ミネラルを十分にとり、風邪に負けない体を作りましょう。

***ビタミンA・・・のどや鼻などの粘膜を保護します！**

ほうれん草、人参、南瓜などの緑黄色野菜、卵、牛乳、チーズなどに含まれています。

***ビタミンC・・・ウイルスに対する免疫力を高めます！**

柿、ミカンなどの柑橘類などの果物、ブロッコリー、じゃが芋、さつま芋などのイモ類などに含まれています。

***体の芯から温まる食事にしましょう。**

大根、カブ、ネギ・・・などの冬野菜は体を温めます。肉や魚などのたんぱく質と一緒にバランスよく摂りましょう。

☆食事も大切ですが、手洗い・うがいも徹底しましょう。また、十分な睡眠をとり、疲れをためないようにしましょう。