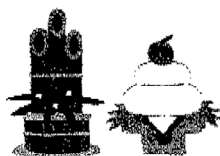


2024

インフルエンザ予防にビタミンCを取り入れましょう

子どもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりもかぜやインフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは体の抵抗力を高め、病気になっても回復を早めてくれます。普段から食事に取り入れて、病気になりにくい体作りをしましょう。特に新鮮な果物や野菜には、ビタミンCが豊富。ビタミンCは、水に溶けやすい性質があるので、スープや鍋がおすすめです。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
4	木	ご飯 チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 ラスク	米 菜 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 パターパン マヨネーズ クラッカー	鶏肉 牛乳 ハム ヨーグルト	玉葱 人参 グリンピース にんにく きゅうり キャベツ	お茶 クラッカー	562	19.5	21.3
5	金	ご飯 豚汁 果物	牛乳 ポテトチップ	米 菜 さつまいも じゃがいも 油 せんべい	豚肉 みそ いりこ 牛乳	ごぼう 人参 だいこん はくさい ねぎ みかん	お茶 せんべい	558	22.2	15.5
6	土	きつねうどん ごまマヨネーズ和え	牛乳 あんサンド	うどん 砂糖 ごま マヨネーズ パン あんこ かりんとう	油揚げ 牛肉 いりこ 竹輪 牛乳	人参 ねぎ キャベツ	お茶 かりんとう	495	19.1	16.9
9	火	ご飯 豆腐とツナの小判焼き 中華スープ 果物	牛乳 ジャムサンドクラッ カー	米 菜 油 パン粉 ごま油 でんぶん クラッカー いちごジャム ビスケット	豆腐 ツナ スキムミルク 卵 豚肉 牛乳	玉葱 だいこん 人参 たけのこ やし テンゲン菜 しめじ りんご	お茶 ビスケット	511	22.7	13.3
10	水	ご飯 がめ煮 白菜のごま和え みそ汁 果物	牛乳 マドレーヌ	米 菜 さといも 砂糖 ごま 小麦粉 パター	豚肉 高野豆腐 竹輪 厚揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 卵 チーズ	れんこん ごぼう 人参 きやいんげん はくさい 玉葱 みかん	お茶 チーズ	635	27.0	18.9
11	木	ご飯 魚のごま油焼き 人参きんぴら 村栗汁 果物	牛乳 沖縄風ドーナツ	米 菜 でんぶん ごま油 油 小麦粉 ごま 砂糖 ポーロ	赤魚 豆腐 卵 わかめ いりこ 牛乳	人参 えのきたけ ねぎ りんご	お茶 ポーロ	826	26.0	21.7
12	金	ご飯 鶏肉の香味焼き 磯和え ニラ玉スープ 果物	牛乳 ホットケーキ	米 菜 ごま油 ごま でんぶん 小麦粉 砂糖 油 クラッカー	鶏肉 みそ かまぼこ のり 卵 牛乳	にんにく キャベツ きゅうり にら 人参 みかん	お茶 クラッカー	628	25.9	20.3
13	土	スパゲティナポリタン じゃがいものスープ	牛乳 バウムクーヘン チーズ	スパゲッティコーン 油 じゃがいも せんべい バウムクーヘン	牛肉 ハム チーズ ベーコン 牛乳 チーズ	玉葱 グリンピース パセリ	お茶 せんべい	567	24.1	20.0
15	月	ご飯 ビーフシチュー 大根サラダ 果物	牛乳 お好み焼き	米 菜 じゃがいも 油 小麦粉 パター ごま 砂糖 マヨネーズ	牛肉 スキムミルク わかめ ハム 牛乳 豚肉 卵 あおのり かつお節	玉葱 人参 にんにく だいこん ブロッコリー きゅうり りんご キャベツ もやし パナナ	お茶 果物	678	24.2	23.1
16	火	ご飯 魚の照り焼き ほうれん草のごま和え 団子汁 果物	牛乳 卵ドック	米 菜 砂糖 油 ごま 小麦粉 パン マヨネーズ	ぶり 豚肉 油揚げ いりこ みそ 牛乳 卵 チーズ	しょうが ほうれん草 もやし 人参 だいこん はくさい ごまつな みかん	お茶 チーズ	706	33.2	25.5
17	水	ご飯 シーチキンオムレツ ジャーマンポテト 豆乳スープ	フルーツ コーンフレーク	米 菜 パター じゃがいも でんぶん コーンフレーク ビスケット	卵 スキムミルク ツナ ベーコン ハム かつお節 豆乳 牛乳	玉葱 ピーマン 人参 しめじ ねぎ パナナ バインアップル	お茶 ビスケット	558	23.9	16.2
18	木	ご飯 竹輪の磯辺揚げ ごぼうサラダ あずか汁	牛乳 りんごケーキ	米 菜 小麦粉 でんぶん 油 砂糖 じゃがいも コンマヨネーズ かりんとう	竹輪 あおのり かつお節 鶏肉 みそ スキムミルク ツナ いりこ 牛乳 卵	ごぼう 人参 玉葱 テンゲン菜 りんご	お茶 かりんとう	671	24.2	23.6
19	金	ご飯 魚のホイル焼き 白菜のスープ 果物	牛乳 ビスケットモンブラン	米 菜 マヨネーズ ビスケット さつまいも 砂糖 ポーロ	ホキ 鶏肉 牛乳 生クリーム	えのきたけ 玉葱 しいたけ はくさい 人参 みかん	お茶 ポーロ	555	20.4	20.0
20	土	煮込みうどん 昆布豆	牛乳 丸ポーロ 果物	うどん 砂糖 丸ポーロ クラッカー	鶏肉 かまぼこ 卵 いりこ 大豆 こんぶ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ ねぎ パナナ	お茶 クラッカー	523	26.3	13.6
22	月	ご飯 肉じゃが ひじき酢の物 みそ汁	牛乳 パナナケーキ	米 菜 じゃがいも しらす 油 砂糖 コーン ごま ぶ ごま油 小麦粉 パター せんべい	牛肉 ひじき ハム わかめ いりこ みそ 牛乳 卵 スキムミルク	玉葱 人参 きやいんげん きゅうり はくさい パナナ	お茶 せんべい	597	21.6	17.2
23	火	ご飯 チャンプル ナムル 春雨スープ	お茶 さつまかりんとう	米 菜 油 ごま油 砂糖 春雨 さつまいも かりんとう	豆腐 豚肉 卵 かつお節 ベーコン いりこ	人参 もやし にら はくさい ほうれん草 干し椎茸	お茶 かりんとう	489	19.3	16.4
24	水	ご飯 魚のコーンフレーク焼き こぶき羊 みそ汁 果物	牛乳 ポップコーン	米 菜 マヨネーズ 油 コーンフレーク パン粉 じゃがいも ポップコーン	さけ チーズ あおのり 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 チーズ	だいこん りんご	お茶 チーズ	599	23.0	25.9
25	木	洋風まぜご飯 ハンバーグ 茹でブロッコリー 野菜スープ	牛乳 フルーツサンド	米 砂糖 パン粉 油 パン じゃがいも かりんとう	ベーコン 卵 チーズ 豚肉 牛肉 牛乳 こんぶ かつお節 生クリーム	人参 パセリ 玉葱 ブロッコリー もも缶	お茶 かりんとう	652	27.0	25.0
26	金	ご飯 八宝菜 かき玉汁 果物	牛乳 しらすトースト	米 菜 砂糖 ごま油 でんぶん パン マヨネーズ ビスケット	豚肉 えび 卵 かまぼこ こんぶ かつお節 牛乳 しらす 干し チーズ	しょうが はくさい もやし 玉葱 干し椎茸 人参 にんにく ねぎ テンゲン菜 しめじ みかん	お茶 ビスケット	538	25.1	15.0
27	土	焼きそば わかめスープ	牛乳 ラスク	中華めん 油 ごま 砂糖 ポーロ パターパン	豚肉 さつまいも揚げ わかめ かつお節 あおのり 豆腐 かまぼこ 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱	お茶 ポーロ	558	24.6	17.4
29	月	ご飯 雑菜 五目汁 果物	牛乳 揚げごぼう	米 菜 油 春雨 砂糖 さといも でんぶん 油 ごま クラッカー	豚肉 卵 油揚げ いりこ みそ 牛乳	しょうが もやし ほうれん草 人参 干し椎茸 だいこん ねぎ みかん ごぼう	お茶 クラッカー	503	19.2	15.8
30	火	チキンドリア コーンスープ 果物	お茶 フレンチトースト	パン 油 小麦粉 バター パン粉 コーン 米 せんべい 砂糖	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン 卵	玉葱 しいたけ 人参 パセリ りんご ねぎ	お茶 せんべい	636	19.7	18.5
31	水	ご飯 麻婆豆腐 拌三糸 果物	牛乳 チーズ入り蒸しパン	米 菜 砂糖 ごま油 でんぶん 春雨 油 小麦粉 バター ビスケット	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵 牛乳 チーズ	玉葱 干し椎茸 にら 人参 しょうが きゅうり みかん	お茶 ビスケット	673	26.0	23.6