

日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	麦ごはん 牛乳 きのこごぼうのカレ カップエッグ 野菜の五目和え みかん 【旬の食材】 ごぼう	鶏卵 豚肉 大豆 いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	こまつな にんじん	キャベツ どうもろこし たまねぎ ごぼう しめじ えのきたけ まいたけ にんにく グリーンピース みかん	大麦 ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油 米油	866	30.8	22.9	2.6
2	火	背割コッペパン 牛乳 ホキフライ ポークビーンズ 鶏肉と野菜のスープ グレープフルーツ 【仙台産の大豆】を 使っています	ホキ 豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	トマト こまつな にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ だいこん セロリー はくさい グレープフルーツ	パン 小麦粉 パン粉	米油	736	36.0	24.9	3.4
3	水	ごはん 牛乳 さめのアーモンドがらめ わかめ入りおひたし 雪菜のみそ汁 【旬の食材】 雪菜	さめ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ゆきな	しょうが キャベツ だいこん 根深ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 アーモンド	750	25.1	17.8	2.9
4	木	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ キャベツとコーンのサラダ なめこと卵のスープ オレンジ 【旬の食材】 大根	豚肉 鶏肉 鶏卵 大豆	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ だいこん どうもろこし キャベツ きゅうり 根深ねぎ なめこ はくさい オレンジ	ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま油	760	26.9	20.5	2.9
5	金	食パン ブルーベリージャム 牛乳 たらのハニーマスタードソース 白菜のクリーム煮 小松菜ともやしのソテー 【旬の魚】 たら	たら ベーコン 鶏肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん パセリ	レモン もやし どうもろこし はくさい たまねぎ	パン ジャム でん粉 はちみつ じゃがいも	米油 バター	761	33.9	22.7	3.8
8	月	ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ(3~6本) マーボー豆腐 野菜の中華和え	豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳 きびなご	こまつな にんじん にら	キャベツ きゅうり たけのこ 乾しいたけ 根深ねぎ しょうが にんにく	ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま ごま油	767	31.3	20.5	2.6
9	火	米粉パン 牛乳 豚肉のピザソースかけ 冬野菜のポトフ 水菜のサラダ ヨーグルト 【冬野菜】 白菜 大根 ブロッコリー	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	みずな にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり はくさい だいこん セロリー	パン 米粉 じゃがいも	オリーブ油 米油	753	35.6	27.5	3.5
10	水	ごはん 牛乳 かつおのあんかけ 肉みそひじき けんちん汁 りんご	かつお 豚肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが たまねぎ だいこん ごぼう 根深ねぎ りんご	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	818	33.5	16.2	3.0
11	木	ごはん 牛乳 豚肉と生揚げのみそ炒め さつまいもの天ぷら(しょうゆ) 茎わかめの香味和え	生揚げ 豚肉 みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん こまつな	だいこん きゅうり しょうが 乾しいたけ たけのこ 根深ねぎ	ごはん 砂糖 小麦粉 さつまいも でん粉	米油 ごま ごま油	878	26.6	28.9	3.4
12	金	背割コッペパン はちみつ 牛乳 タンドリーチキン マカロニサラダ 白いんげん豆のポターージュ	鶏肉 ベーコン いんげんまめ	牛乳 ヨーグルト チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん パセリ	しょうが にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい	パン 砂糖 はちみつ マカロニ じゃがいも	米油 バター	784	35.9	21.1	3.3
15	月	油ふ井(ごはん 油ふ井の具) 牛乳 ささかまぼこの南部揚げ 呉汁	ささかまぼこ 豚肉 鶏卵 みそ 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ グリーンピース ごぼう だいこん 根深ねぎ	ごはん 砂糖 小麦粉 油ふ じゃがいも	ごま 米油	840	33.3	23.7	3.3
16	火	バターロールパン 牛乳 フライビーンズ(青のり味) ハヤシチュー フレンチサラダ オレンジ	大豆 豚肉 いんげんまめ	牛乳 あおさ チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ オレンジ	パン でん粉 砂糖 じゃがいも	バター 米油	833	30.3	33.1	3.5
17	水	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 ぶりのしょうが焼き 切干し大根のナムル みそ春雨スープ りんご 【旬の魚】 ぶり	ぶり 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな にら	しょうが はくさい 切干しだいこん きゅうり にんにく もやし りんご	ごはん 砂糖 はるさめ	ごま油 ごま	787	27.1	21.1	3.4
18	木	わかめごはん 牛乳 鶏肉のゆずソースかけ 根菜みそ汁 冬至かぼちゃ 【12月22日は冬至です】 冬至かぼちゃ	鶏肉 あずき 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん こねぎ	ゆず ごぼう だいこん れんこん	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	834	33.5	15.8	3.4
19	金	食パン みかんジャム 牛乳 えびカツ ミートボールのトマト煮込み 大根サラダ	えび 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	だいこん きゅうり たまねぎ セロリー にんにく マッシュルーム	パン ジャム パン粉 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ油	789	33.3	27.1	3.7
22	月	ごはん 牛乳 鮭のチャンチャン焼き 生揚げのおろし煮 どさんこサラダ みかん 【味めぐり】北海道 鮭のチャンチャン焼き どさんこサラダ	さけ みそ 生揚げ 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ どうもろこし だいこん たけのこ 根深ねぎ 乾しいたけ みかん	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	バター 米油	873	36.1	23.7	2.9
23	火	小チョコレートパン 牛乳 キャベツとベーコンのスパゲッティ フライドチキン コンソメスープ 今日は手作りの フライドチキンです!	鶏肉 ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん パセリ こまつな	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ マッシュルーム はくさい えのきたけ	チョコレート パン 砂糖 でん粉 スパゲッティ じゃがいも	米油 オリーブ油 バター	814	29.6	28.7	3.9

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印は、スプーンもあつたほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

冬の食生活 体調をくずした時の食事

寒さや疲れ、栄養不足などにより免疫力が落ちると、風邪や病にかかりやすくなります。手洗い、うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事などで健康な体を作り、元気に過ごしましょう。体調をくずした時におすすめの食事を症状別に紹介します。

せき・のどの痛み

のどに刺激を与えないために、辛味のあるものや酸味、塩味が強いものはさけましょう。



粘膜の健康維持を助けるビタミンAやビタミンCを多く含む果物や野菜などをとるように意識しましょう。

発熱・寒気

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されるので、しっかり補うことを心がけましょう。

うどんやおかゆ、果物やゼリーなど食べやすいものから栄養をとるようにしましょう。



下痢・嘔吐・お腹の調子が悪い

胃腸が弱り脱水になりやすいので、こまめな水分補給が必要です。食べられるようなら、消化の良いスープやおかゆなどを食べましょう。



*** 今月の目標 *** ...寒さに負けない食事をしよう...

