

日	曜	主食	副食	おやつ	3歳未満児追加献立		材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内での働き			
					10時	副食	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える	
1	15	火	十穀米	高野豆腐の卵とじ レモン酢和え	小松菜とブルーンのマフィン スキムミルク いりこ	牛乳 いちご	清汁	鶏ミンチ・卵・しらす・高野豆腐 かまぼこ・豆乳・スキムミルク・いりこ	十穀米	人参・えのき・白菜・椎茸・小松菜・レモン 青葱・グリーンピース・きゅうり・みかん缶・ブルーン
2	16	水	麦ごはん	魚の揚げ煮 レタス 季節の具たくさんみそ汁	焼うどん	牛乳 バナナ		白身魚・豚肉・油揚げ 米みそ・かまぼこ・かつお節	麦ごはん ごま油	人参・玉ねぎ・もやし・生姜 青葱・レタス・キャベツ
3	17	木	十穀米	ポークソテー サラダ菜 きのこ豆乳のコーンスープ	焼きいも スキムミルク 昆布	牛乳 りんご		豚肉・豆乳 スキムミルク・昆布	十穀米・さつまいも	人参・玉ねぎ・しめじ・エリンギ パセリ・サラダ菜・コーン缶
4	18	金	麦ごはん	肉豆腐 小松菜とひじきの和え物	オレンジ クラッカー ホワイトミルク いりこ	牛乳 キウイ	みそ汁	牛肉・芽ひじき・米みそ 厚揚げ・ホワイトミルク・いりこ	麦ごはん・すりごま ごま油・クラッカー	人参・玉ねぎ・小松菜・青葱 かぼちゃ・コーン缶・オレンジ
5	19	土	♡	ちゃんぽん みかん	パン 牛乳	牛乳 チーズ		豚肉・かまぼこ・牛乳	中華麺・パン ごま油	人参・玉ねぎ・椎茸・生姜 キャベツ・もやし・みかん
7	21	月	十穀米	魚のごまみそ焼き 五目きんぴら 清汁	フルーツサンド 飲むヨーグルト	牛乳 りんご		白身魚・豚肉・高野豆腐・豆腐・米みそ わかめ・生クリーム・飲むヨーグルト	十穀米・すりごま パン	人参・ごぼう・切干大根・えのき いんげん・バナナ・もも缶
8	22	火	麦ごはん	カレー煮 じゃこサラダ	いちご牛乳寒天 豆乳 昆布	牛乳 バナナ		牛肉・しらす 豆乳・牛乳・昆布	麦ごはん・ごま油 じゃが芋	人参・玉ねぎ・コーン缶・キャベツ きゅうり・グリーンピース・いちご
9	24	水	十穀米	鮭とほうれん草のオイスターソース炒め 中華スープ トマト	マーラーカオ スキムミルク いりこ	牛乳 オレンジ		鮭・卵・練乳 スキムミルク・いりこ	十穀米	人参・玉ねぎ・ほうれん草・にんにく トマト・しめじ・もやし・たけのこ・パセリ
12	26	土	♡	きつねうどん バナナ	パン 牛乳	牛乳 チーズ		牛乳・油揚げ	うどん・パン	人参・ほうれん草・バナナ
14	28	月	麦ごはん	ローストチキン ブロッコリー かぼちゃスープ	チーズケーキ スキムミルク 昆布	牛乳 キウイ		鶏肉・ベーコン・卵・牛乳・バター クリームチーズ・スキムミルク・昆布	麦ごはん	人参・玉ねぎ・かぼちゃ・パセリ レモン果汁
25	金	麦ごはん	魚のパン粉焼き いんげんのソテー 野菜スープ	ココアホットケーキ スキムミルク いりこ	牛乳 いちご		白身魚・卵・粉チーズ・バター マーガリン・スキムミルク・いりこ	麦ごはん・じゃが芋 パン粉	人参・玉ねぎ・パセリ・キャベツ セロリー・さやいんげん	
行事		10日(木) 誕生会 10時		チーズ 牛乳	昼食	チキンライス トコロquette レタス 野菜スープ 1 いちご	3時	ココアクッキー スキムミルク 1 昆布		

(給食だより) かぜの時の食事

子どもは体の各機能が未熟で抵抗力が弱いので、大人よりも感染症等にかかりやすい状態にあります。さっきまで元気に遊んでいたと思ったら急にぐったりするなど子どもの場合、急激な症状の変化が起こることもありますのでできるだけ目を離さないようにしましょう。

今回はかぜの症状の食事のポイントをお伝えします。

かぜの予防には栄養バランスのとれた食事、運動、休養を十分とることが大切です。

早寝早起き、好き嫌いしないで何でも食べる、しっかり体を動かして遊ぶことに取り組み、冬も元気に過ごしましょう！

★水分とエネルギーを補給

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分は、一度にたくさん飲めないで、



少しずつ飲ませてください。食事は消化しやすいもの(うどん・おかゆ)、食欲がない時はのどごしの良い食べ物(ポタージュスープ、茶わん蒸し、ゼリー)で補給すると良いでしょう。

★消化に良いものを

かぜの時は胃腸が弱っているので、炭水化物を中心に消化に良いものをとりましょう。

【おなかにやさしいもの】

おかゆ、うどん、豆腐、白身魚
すりおろしたりんご、葉物野菜の葉先



【控えたほうが良いもの】

脂っこい料理(揚げ物、ラーメン、カレー)
海藻類、食物せんいの多い野菜、豆類
冷たい物

※下痢の時は乳製品も避ける

★体があたたまる食べ物

鼻水や鼻づまりがある時は、冬野菜たっぷりの鍋物やシチューなど、体があたたまるメニューを取り入れると良いでしょう。



かぜ予防

