

# 移行食献立

| 日曜   | 献立  | 主食   | おやつ |   |
|------|---|--|-----|---|
| 1 水  |  |  |     |   |
| 2 木  |  |  |     |   |
| 3 金  |   |  |     |   |
| 4 土  | 親子うどん, オレンジ   |    | めん  |   |
| 5 日  |   |  |     |   |
| 6 月  | ひじきの炒り煮, みかんときゅうりの和え物, みそ汁  |  | ごはん | りんご・ゼリー お茶  |
| 7 火  | おでん, 小松菜のサラダ, オレンジ  |    | ごはん | バナナ お茶  |
| 8 水  | ドライカレー風, スープ, バナナ   |  | ごはん | うどん お茶  |
| 9 木  | じゃがいものそぼろ煮, キャベツのお浸し, 納豆, みそ汁   |  | ごはん | ジャムサンド 牛乳   |
| 10 金 | 炒り鶏, かぼちゃサラダ, みそ汁   |     | ごはん | ふかし芋 牛乳   |
| 11 土 | もちつき会   |     |     |   |
| 12 日 |   |  |     |   |
| 13 月 |   |  |     |   |
| 14 火 | じゃがいものグラタン風, キャベツのスープ, ゆかりごはん, オレンジ   |  | ごはん | うどん お茶  |
| 15 水 | 親子煮, ゆかり和え, すまし汁  |  | ごはん | バナナ・ゼリー お茶  |
| 16 木 | ツナと野菜のトマト風味, にんじんサラダ, みそ汁   |    | ごはん | ジャムサンド 野菜果汁   |
| 17 金 | お弁当の日   |  |     | スティックパン 牛乳  |
| 18 土 | 肉うどん, ヨーグルト和え   |   | めん  |    |
| 19 日 |   |  |     |   |
| 20 月 | カレーライス, フレンチサラダ, ひとくちゼリー  |  | ごはん | マスカルポーネパン 牛乳  |
| 21 火 | チャーハン風まぜごはん, ポテトサラダ, スープ  |  | ごはん | りんごコンポート 牛乳   |
| 22 水 | 鶏と根菜の煮物, 納豆, みそ汁, オレンジ  |  | ごはん | バナナ・ゼリー お茶  |
| 23 木 | 鶏肉のクリーム煮, きゅうりと卵のサラダ, 菜めし   |  | ごはん | ジャムサンド 牛乳   |
| 24 金 | ミートボールのトマト煮, ブロッコリー, ミニトマト, みそ汁, ひとくちゼリー  |  | ごはん | ヨーグルト和え お茶  |
| 25 土 | カレーうどん, バナナ   |  | めん  |    |
| 26 日 |   |   |     |   |
| 27 月 | トマトピラフ風まぜごはん, フレンチサラダ, スープ  |  | ごはん | バナナ・ゼリー お茶  |
| 28 火 | ポークビーンズ, 磯香サラダ, オレンジ  |  | ごはん | ピンキーパン 牛乳   |
| 29 水 | ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁  |  | ごはん | りんごコンポート 牛乳   |
| 30 木 | 肉じゃが, みそ汁, バナナ  |   | ごはん | ホットケーキ 牛乳   |
| 31 金 | ツナポテト, おかか和え, みそ汁   |  | ごはん | ジャムサンド 牛乳   |

## 野菜が甘い季節です



ほうれん草、白菜、大根、ねぎなどの冬野菜は、1月、2月がもっとも甘くなる時期です。野菜が寒さから身を守るため、水分を減らし糖分が増すからで、特に「霜にあたると甘くなる」といわれています。甘さが増すだけでなくビタミンなどの栄養価も高いので積極的に摂取するの心がけてみましょう♪

## おもちで気軽に栄養補給

お正月に欠かせないおもちは、体の主なエネルギー源である糖質が豊富で、手軽に栄養補給できる優れた食品です。同じ量でごはんより炭水化物が多いため、腹持ちもよく、スポーツ前や合間に食べるのにも適しています。様々な食べ方があり、時間がない時や食欲がない時でも食べやすいので、朝食にもおススメです。



