

2 幼稚園 がつのこんだて

身体を温めて病気を予防しましょう

乾燥している冬には、色々な病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい身体を作りましょう。そのためにはビタミンを多く含む野菜や果物を十分にとることが大切です。また、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするので、風邪予防にも効果的です。身体が温める食材として、ほうれん草、小松菜、ニラ、ネギ、大根、人参、ゴボウ、鶏肉、ラム肉、きくらげなどがあげられます。それらを持続的に食べることで効果が得られます。



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

■アレルギー物質は以下のアイコンで表します。



おたのしみメニュー キャロットピラフ

※容器、ごはんの準備はいりません



2



牛丼風
にら饅頭
キャベツのナムル
杏仁豆腐



3



肉団子
ペンネソテー
炒り豆腐
ほうれん草の
なめたけ和え
みかん缶



4



アジの塩焼き
野菜炒め
レンコンサラダ
小松菜の煮浸し
洋梨缶



5



チキンフライ
筍の煮物
ブロッコリーの
おかか和え
ミニゼリー



6



八宝菜
つくね
切干大根サラダ
黄桃缶



9



鶏肉のチーズ焼き
マカロニソテー
ポトフ風
菜の花のごま和え
みかん缶



10



メンチカツ
高野豆腐の煮物
小松菜のお浸し
洋梨缶



11

建国記念の日

12



肉野菜炒め
お好み焼き
チンゲン菜のツナ和え
パイン缶



13



ハートのコロケ
ナポリタン
ほうれん草のソテー
ミニゼリー



16



ミニしゅーまい
変わりきんぴら
カリフラワーサラダ
パイン缶



17



かに玉風
さつま芋ぶら
インゲン干草和え
黄桃缶



18



白身魚青のりフライ
里芋のそぼろ煮
チンゲン菜の
塩昆布和え
ミニゼリー



19



鶏肉のみそ焼き
焼きビーフン
ほうれん草のマヨ和え
チーズ



20



プリの生姜焼き
ひじきの炒め煮
さつま芋サラダ
白菜の煮浸し
洋梨缶



23

天皇誕生日

24



ハンバーグ
マカロニサラダ
人参しりしり
ミニゼリー



25



鶏のからあげ
豆腐のチャンプル
菜の花のお浸し
黄桃缶



26



タラのバター醤油焼き
切干大根煮
オニオンスープ煮
小松菜の磯和え
洋梨缶



27



カレー
プチイカフライ
野菜サラダ
みかん缶



※一部変更になる場合がありますが、ご了承ください。
担当栄養士：小林 睦美

1人1回当たり 平均栄養摂取量
エネルギー:203 kcal たんぱく質:9.3 g

わくわくらんち山形 (株)協栄給食

〒994-0057 山形県天童市石鳥居二丁目1番23号

TEL(023)674-7272 (代) Fax(023)674-7273

URL: kyoei-lunch.co.jp/

2026年