

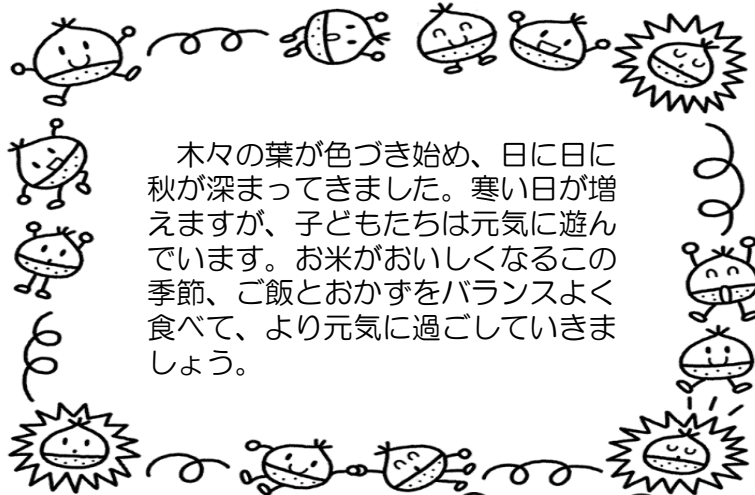
平成30年



3歳以上児献立表 認定こども園 里山ほのか学園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 ／ 木	ごはん 鯖の梅シヤム味噌煮 白菜ごま酢和え わかめスープ オレンジ	精白米 砂糖 いりごま	普通牛乳 さば 淡色辛みそ カットわかめ 煮干し	しょうが はくさい にんじん 長ねぎ オレンジ	牛乳 煮干し 星たばよ	エネルギー 450 Kcal たんぱく質 16.5g 脂 質 15.5g 炭水化物 59.6g 食物繊維 1.5g 食塩相当量 1.4g
02 ／ 金	ゆかりごはん 鶏唐揚げ マカロニサラダ さつま芋のみそ汁 りんご	こつぶっこ 精白米 薄力粉 片栗粉 調合油 マカロニ	普通牛乳 若鶏もも 水煮ツナ缶詰 淡色辛みそ チーズキャッチ	にんじん きゅうり たまねぎ りんご	牛乳 チーズキャッチ せんべい(中半月)	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 21.0g 脂 質 22.5g 炭水化物 77.0g 食物繊維 2.0g 食塩相当量 2.0g
05 ／ 月	ごはん 鮭ときのこのマヨネーズ焼き 高野豆腐含め煮 キャベツのみそ汁 バナナ	精白米 マヨネーズ 砂糖 野菜かりんとう	普通牛乳 さけ 高野豆腐 グリーンピース 淡色辛みそ	ふなしめじ えのきたけ にんじん だいこん キャベツ たまねぎ	牛乳 おやつ昆布 野菜かりんとう	エネルギー 498 Kcal たんぱく質 21.5g 脂 質 15.2g 炭水化物 68.2g 食物繊維 3.0g 食塩相当量 1.6g
06 ／ 火	わかめごはん 筑前煮 ブロッコリーのかつお和え 小松菜のすまし汁 オレンジ	エイセイポーロ 精白米 冷凍さといも 生いも板こんにやく 砂糖	普通牛乳 カットわかめ 若鶏もも皮なし 花かつお 絹こし豆腐	ごぼう にんじん さやいんげん ゆでブロッコリー こまつな オレンジ	牛乳 煮干し 源氏パイ	エネルギー 455 Kcal たんぱく質 18.4g 脂 質 12.3g 炭水化物 67.8g 食物繊維 3.7g 食塩相当量 2.2g
07 ／ 水	焼うどん きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 みかん	ウエハース ゆでうどん 調合油 砂糖 精白米 いりごま	普通牛乳 ふたもも 花かつお カットわかめ 淡色辛みそ	キャベツ りょくとうもやし たまねぎ にんじん きゅうり にんじん	牛乳 ★おにぎり(シラス)	エネルギー 378 Kcal たんぱく質 16.2g 脂 質 10.0g 炭水化物 55.3g 食物繊維 2.8g 食塩相当量 1.6g
08 ／ 木	ごはん とうふハンバーグ 切干大根炒め煮 白菜のみそ汁 柿	精白米 砂糖 片栗粉 調合油 さつまいも	普通牛乳 とうふハンバーグ うす揚げ グリーンピース揚げ豆 淡色辛みそ	切干しだいこん にんじん はくさい えのきたけ たまねぎ かき	牛乳 ★ふかし芋	エネルギー 481 Kcal たんぱく質 14.8g 脂 質 12.4g 炭水化物 77.3g 食物繊維 4.3g 食塩相当量 1.5g
09 ／ 金	ひじきごはん さわらのチーズ焼き ポテトのカレー炒め 春雨スープ りんご	精白米 砂糖 じゃがいも 調合油 緑豆はるさめ	普通牛乳 うす揚げ さわら スライスチーズ 脱脂粉乳	乾ひじき にんじん たまねぎ はくさい ふなしめじ りんご	牛乳 ★オレンジゼリー(スキム)	エネルギー 509 Kcal たんぱく質 19.1g 脂 質 15.2g 炭水化物 73.2g 食物繊維 2.2g 食塩相当量 1.4g
12 ／ 月	ロールパン ポークチャップ ブロッコリーサラダ スープ ミニトマト	ロールパン 調合油 フレンチドレッシング	普通牛乳 ふたもも	たまねぎ にんじん ふなしめじ マッシュルーム トマトケチャップ ブロッコリー	牛乳 鉄分丸ぼうろ	エネルギー 436 Kcal たんぱく質 19.0g 脂 質 18.3g 炭水化物 49.0g 食物繊維 3.2g 食塩相当量 1.6g
13 ／ 火	ごはん スキムオムレツ風 チンゲン菜ソテー 玉ねぎのスープ みかん	精白米 じゃがいも 調合油	普通牛乳 液卵 ポークハムタンザク ペビーチーズ 脱脂粉乳	トマトケチャップ チンゲンサイ にんじん ふなしめじ たまねぎ スイートコーン	牛乳 にんじん オレンジゼリー 牛乳 きなこ餅	エネルギー 447 Kcal たんぱく質 17.1g 脂 質 15.5g 炭水化物 58.6g 食物繊維 1.9g 食塩相当量 1.1g
14 ／ 水	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ シャーマンポテト 大根のすまし汁 りんご	精白米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 調合油	普通牛乳 すずき うす揚げ	たまねぎ 青ピーマン にんじん スイートコーン だいこん りんご	牛乳 ビスケット(マンナ) 煮干し	エネルギー 488 Kcal たんぱく質 18.0g 脂 質 15.3g 炭水化物 68.4g 食物繊維 2.7g 食塩相当量 1.8g
15 ／ 木	ごはん 鯖の塩焼き きゅうりのゆかり和え 豚汁 バナナ	精白米 砂糖 じゃがいも 調合油 マヨネーズ	普通牛乳 カップヨーグルト 大豆水煮 ふたもも 水煮ツナ缶詰	たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり バナナ	牛乳 クレープ(栗)	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 22.2g 脂 質 16.6g 炭水化物 85.8g 食物繊維 4.6g 食塩相当量 1.9g
16 ／ 金	大豆ごはん 肉じゃが ごぼうサラダ わかめのみそ汁 オレンジ	精白米 調合油 マカロニ 砂糖	普通牛乳 さば ふたもも 淡色辛みそ きな粉	バナナ キャベツ にんじん だいこん ごぼう 青ねぎ	牛乳 ★きなこマカロニ	エネルギー 497 Kcal たんぱく質 21.9g 脂 質 14.6g 炭水化物 69.0g 食物繊維 3.4g 食塩相当量 1.1g
☆ママランチDay(2~5歳児)						
19 ／ 月	ごはん 鯖の西京焼き れんこんのきんぴら 麩のすまし汁 みかん	精白米 三温糖 砂糖 ごま油 調合油 いりごま	普通牛乳 さわら 白みそ	れんこん にんじん 青ねぎ みかん	牛乳 ★人参蒸しパン	エネルギー 467 Kcal たんぱく質 17.1g 脂 質 13.7g 炭水化物 66.2g 食物繊維 2.0g 食塩相当量 1.5g
☆誕生会&クッキング(らいおん組)						
20 ／ 火	ごはん ポークカレー ブロッコリーごま和え フルーツ寒天	精白米 じゃがいも 調合油 いりごま 砂糖	普通牛乳 ふたもも	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんじん パインチビット バナナ	牛乳 ★りんごゼリー	エネルギー 522 Kcal たんぱく質 16.3g 脂 質 16.1g 炭水化物 77.8g 食物繊維 4.1g 食塩相当量 1.4g
21 ／ 水	ピピンバ ポークしゅうまい わかめスープ オレンジ	精白米 もち米 砂糖 ごま油	普通牛乳 豚ミンチ カットわかめ	スイートコーン にんじん こまつな 長ねぎ オレンジ ブルーベリージャム	牛乳 ★ブルーベリーサンド	エネルギー 484 Kcal たんぱく質 17.3g 脂 質 16.0g 炭水化物 67.3g 食物繊維 1.9g 食塩相当量 1.3g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
22 木	ごはん 鯖の味噌煮 小松菜の梅かつお和え 豆腐すまし汁 りんご	ウエハース 精白米 砂糖	普通牛乳 さば 淡色辛みそ 花かつお 絹ごし豆腐	しょうが こまつな にんじん 梅びしお 青ねぎ りんご	牛乳 おむすびポン	エネルギー 420 Kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 13.3 g 炭水化物 54.8 g 食物繊維 1.7 g 食塩相当量 1.9 g
26 月	ごはん しらすとねぎの卵焼き キャベツとインゲンの胡麻和え みそ汁(かぼちゃ) ミニトマト	精白米 砂糖 調合油 いりごま	普通牛乳 鶏卵 しらす干し 淡色辛みそ	バナナ 青ねぎ キャベツ さやインゲン にんじん かぼちゃ	牛乳 ★デザートムース(いちご)	エネルギー 535 Kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.1 g 炭水化物 86.4 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.6 g
27 火	コッペパン キャベツメンチカツ ほうれん草ベーコン炒め 白菜スープ オレンジ	コッペパン 調合油 精白米	普通牛乳 カットわかめ	ほうれんそう にんじん はくさい スイートコーン オレンジ	牛乳 ★わかめおにぎり	エネルギー 497 Kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 20.0 g 炭水化物 62.2 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.2 g
28 水	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 大根サラダ もやしスープ バナナ	精白米 砂糖 片栗粉	普通牛乳 ロースハムタンザク カットわかめ	たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン にんじん トマトケチャップ だいこん	牛乳 おやつ昆布 ビスコ	エネルギー 513 Kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 13.8 g 炭水化物 73.5 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.3 g
29 木	ごはん さけ塩焼き じゃこサラダ ホワイトシチュー	エイセイポーロ 精白米 じゃがいも 調合油	普通牛乳 さけ しらす干し 脱脂粉乳 煮干し	キャベツ にんじん スイートコーン たまねぎ	牛乳 煮干し 星たべよ	エネルギー 496 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 14.1 g 炭水化物 60.8 g 食物繊維 1.5 g 食塩相当量 1.4 g
30 金	ケチャップライス 鶏の照焼き ブロックリー ミニトマト ポトフ	精白米 砂糖 片栗粉 調合油 じゃがいも	普通牛乳 若鶏もも	たまねぎ にんじん トマトケチャップ ブロックリー ミニトマト きんときにんじん	牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 561 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.8 g 炭水化物 80.2 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 2.3 g

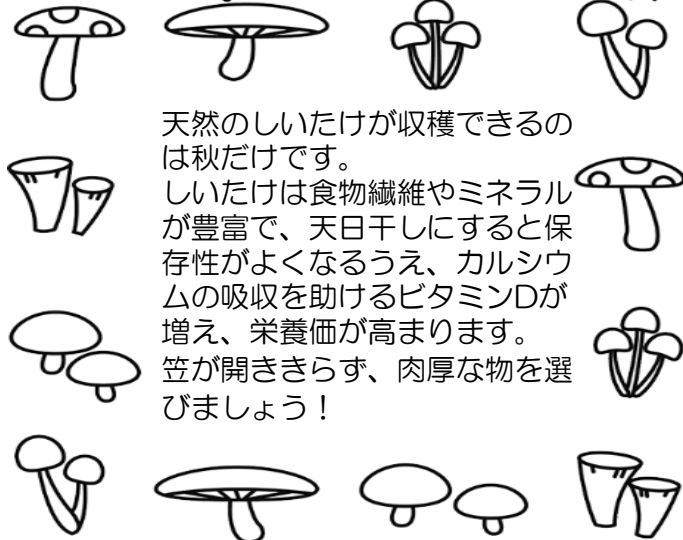


木々の葉が色づき始め、日に日に秋が深まってきました。寒い日が増えますが、子どもたちは元気に遊んでいます。お米がおいしくなるこの季節、ご飯とおかずをバランスよく食べて、より元気に過ごしていきましょう。



今月のママランチDay
11月19日(月)です
よろしくお願ひします

〈月平均値〉
炭水化物 68.5 g
カルシウム 276 mg
鉄 1.6 mg
食物繊維 2.8 g
食塩相当量 1.6 g



天然のしいたけが収穫できるのは秋だけです。しいたけは食物繊維やミネラルが豊富で、天日干しにすると保存性がよくなるうえ、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが増え、栄養価が高まります。笠が開ききらず、肉厚な物を選びましょう！

●免疫力を高めよう！
風邪やウイルスによる感染症が流行しやすい季節です。ビタミンが豊富なほうれんそうや柑橘類、ポリフェノールが含まれるリンゴや大豆、ごまなど抗酸化作用のある食材は、ウイルスなど外敵から身を守る役割があります。手洗い、うがいをしっかりすることはもちろん、食事で体の免疫力を高める工夫もしていきましょう。



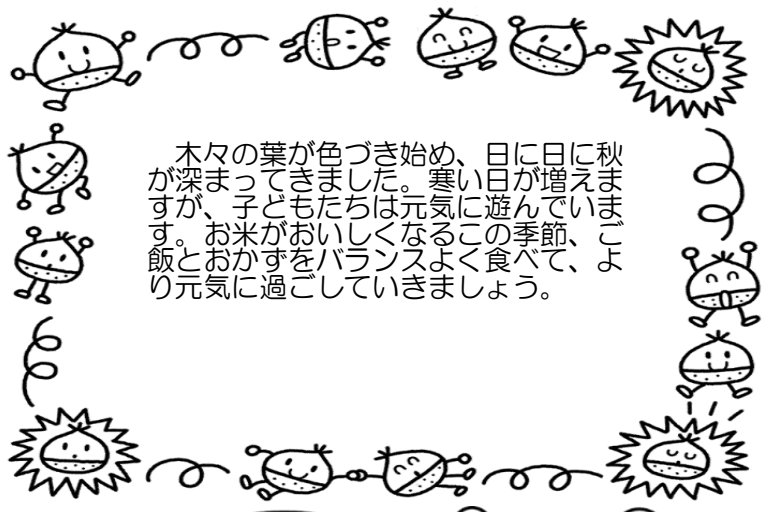
平成30年



3歳未満児献立表 認定こども園 里山ほのか学園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 木	ごはん 鯖の梅シヤム味噌煮 白菜ごま酢和え わかめスープ オレンジ	精白米 砂糖 いりごま	普通牛乳 さば 淡色辛みそ カットわかめ 煮干し	しょうが はくさい にんじん 長ねぎ オレンジ	牛乳 煮干し 星たべよ 牛乳 ソフトせんべい	エネルギー 450 Kcal たんぱく質 16.5g 脂 質 15.5g 炭水化物 59.6g 食物繊維 1.5g 食塩相当量 1.4g
02 金	ゆかりごはん 鶏唐揚げ マカロニサラダ さつま芋のみそ汁 りんご	こつぶっこ 精白米 薄力粉 片栗粉 調合油 マカロニ	普通牛乳 若鶏もも 水煮ツナ缶詰 淡色辛みそ チーズキャッチ	にんじん きゅうり たまねぎ りんご	牛乳 チーズキャッチ せんべい(中半月) 牛乳 こつぶっこ	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 21.0g 脂 質 22.5g 炭水化物 77.0g 食物繊維 2.0g 食塩相当量 2.0g
05 月	ごはん 鮭ときのこのマヨネーズ焼き 高野豆腐含め煮 キャベツのみそ汁 バナナ	精白米 マヨネーズ 砂糖 野菜かりんとう	普通牛乳 さけ 高野豆腐 グリーンピース 淡色辛みそ	ふなしめじ えのきたけ にんじん だいこん キャベツ たまねぎ	牛乳 おやつ昆布 野菜かりんとう 牛乳 まがりせんべい	エネルギー 498 Kcal たんぱく質 21.5g 脂 質 15.2g 炭水化物 68.2g 食物繊維 3.0g 食塩相当量 1.6g
06 火	わかめごはん 筑前煮 フロッコリーのかつお和え 小松菜のすまし汁 オレンジ	エイセイポーロ 精白米 冷凍さといも 生いも板こんにやく 砂糖	普通牛乳 カットわかめ 若鶏もも皮なし 花かつお 絹ごし豆腐	こほう にんじん さやいんげん ゆでフロッコリー こまつな オレンジ	牛乳 煮干し 源氏パイ 牛乳 エイセイポーロ	エネルギー 455 Kcal たんぱく質 18.4g 脂 質 12.3g 炭水化物 67.8g 食物繊維 3.7g 食塩相当量 2.2g
07 水	焼うどん きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 みかん	ウエハース ゆでうどん 調合油 砂糖 精白米 いりごま	普通牛乳 ふたもも 花かつお カットわかめ 淡色辛みそ	キャベツ りょくとうもやし たまねぎ にんじん きゅうり にんじん	牛乳 ★おにぎり(シラス) 牛乳 ウエハース	エネルギー 378 Kcal たんぱく質 16.2g 脂 質 10.0g 炭水化物 55.3g 食物繊維 2.8g 食塩相当量 1.6g
08 木	ごはん とうふハンバーグ 切干大根炒め煮 白菜のみそ汁 柿	精白米 砂糖 片栗粉 調合油 さつまいも	普通牛乳 とうふハンバーグ うす揚げ グリーンピース揚げ豆 淡色辛みそ	切干しだいこん にんじん はくさい えのきたけ たまねぎ かき	牛乳 ★ふかし芋 牛乳 雪の宿	エネルギー 481 Kcal たんぱく質 14.8g 脂 質 12.4g 炭水化物 77.3g 食物繊維 4.3g 食塩相当量 1.5g
09 金	ひじきごはん さわらのチーズ焼き ポテトのカレー炒め 春雨スープ りんご	精白米 砂糖 じゃがいも 調合油 緑豆はるさめ	普通牛乳 うす揚げ さわら スライスチーズ 脱脂粉乳	乾ひじき にんじん たまねぎ はくさい ふなしめじ りんご	牛乳 ★オレンジゼリー(スキム) 牛乳 ぼたぼた焼き	エネルギー 509 Kcal たんぱく質 19.1g 脂 質 15.2g 炭水化物 73.2g 食物繊維 2.2g 食塩相当量 1.4g
12 月	ロールパン ポークチャップ フロッコリーサラダ スープ ミニトマト	ロールパン 調合油 フレンチドレッシング	普通牛乳 ふたもも	たまねぎ にんじん ふなしめじ マッシュルーム トマトケチャップ フロッコリー	牛乳 鉄分丸ぼうろ 牛乳 星たべよ	エネルギー 436 Kcal たんぱく質 19.0g 脂 質 18.3g 炭水化物 49.0g 食物繊維 3.2g 食塩相当量 1.6g
13 火	ごはん スキムオムレツ風 チンゲン菜ソテー 玉ねぎのスープ みかん	精白米 じゃがいも 調合油	普通牛乳 液卵 ポークハムタンザク ペビーチーズ 脱脂粉乳	トマトケチャップ チンゲンサイ にんじん ふなしめじ たまねぎ スイートコーン	牛乳 にんじん オレンジゼリー 牛乳 きなこ餅	エネルギー 447 Kcal たんぱく質 17.1g 脂 質 15.5g 炭水化物 58.6g 食物繊維 1.9g 食塩相当量 1.1g
14 水	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ シャーマンポテト 大根のすまし汁 りんご	精白米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 調合油	普通牛乳 すずき うす揚げ	たまねぎ 青ピーマン にんじん スイートコーン だいこん りんご	牛乳 ビスケット(マンナ) 煮干し 牛乳 源氏パイ	エネルギー 488 Kcal たんぱく質 18.0g 脂 質 15.3g 炭水化物 68.4g 食物繊維 2.7g 食塩相当量 1.8g
15 木	大豆ごはん 肉じゃが こぼろサラダ わかめと豆腐のみそ汁 バナナ	精白米 砂糖 じゃがいも 調合油 マヨネーズ	普通牛乳 カップヨーグルト 大豆水煮 ふたもも 水煮ツナ缶詰	たまねぎ にんじん こほう きゅうり バナナ	牛乳 クレープ(栗) 牛乳 お野菜せんべい	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 22.2g 脂 質 16.6g 炭水化物 85.8g 食物繊維 4.6g 食塩相当量 1.9g
16 金	ごはん 鯖の塩焼き きやべつのゆかり和え 豚汁 オレンジ	精白米 調合油 マカロニ 砂糖	普通牛乳 さば ふたもも 淡色辛みそ きな粉	バナナ キャベツ にんじん だいこん こほう 青ねぎ	牛乳 ★きなこマカロニ 牛乳 エイセイポーロ	エネルギー 497 Kcal たんぱく質 21.9g 脂 質 14.6g 炭水化物 69.0g 食物繊維 3.4g 食塩相当量 1.1g
★ママランチDay(2~5歳児)						
19 月	ごはん 鯖の西京焼き れんごんのきんぴら 麩のすまし汁 みかん	精白米 三温糖 砂糖 ごま油 調合油 いりごま	普通牛乳 さわら 白みそ	れんごん にんじん 青ねぎ みかん	牛乳 ★人参蒸しパン 牛乳 バナナ	エネルギー 467 Kcal たんぱく質 17.1g 脂 質 13.7g 炭水化物 66.2g 食物繊維 2.0g 食塩相当量 1.5g
★誕生会&クッキング(らいおん組)						
20 火	ごはん ポークカレー フロッコリーごま和え フルーツ寒天	精白米 じゃがいも 調合油 いりごま 砂糖	普通牛乳 ふたもも	たまねぎ にんじん フロッコリー にんじん パインチビット バナナ	牛乳 ★りんごゼリー 牛乳 星たべよ	エネルギー 522 Kcal たんぱく質 16.3g 脂 質 16.1g 炭水化物 77.8g 食物繊維 4.1g 食塩相当量 1.4g
21 水	ピピンバ ポークしゅうまい わかめスープ オレンジ	精白米 もち米 砂糖 ごま油	普通牛乳 豚ミンチ カットわかめ カットわかめ	スイートコーン にんじん こまつな 長ねぎ オレンジ ブルーベリージャム	牛乳 ★ブルーベリーサンド 牛乳 ソフトせんべい	エネルギー 484 Kcal たんぱく質 17.3g 脂 質 16.0g 炭水化物 67.3g 食物繊維 1.9g 食塩相当量 1.3g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
22 木	ごはん 鯖の味噌煮 小松菜の梅かつお和え 豆腐すまし汁 りんご	ウエハース 精白米 砂糖	普通牛乳 さば 淡色辛みそ 花かつお 絹ごし豆腐	しょうが こまつな にんじん 梅びしお 青ねぎ りんご	牛乳 おむすびボン 牛乳 ウエハース	エネルギー 420 Kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 13.3 g 炭水化物 54.8 g 食物繊維 1.7 g 食塩相当量 1.9 g
26 月	ごはん しらすとねぎの卵焼き キャベツとインゲンの胡麻和え みそ汁(かぼちゃ) ミニトマト	精白米 砂糖 調合油 いりごま	普通牛乳 鶏卵 しらす干し 淡色辛みそ	バナナ 青ねぎ キャベツ さやインゲン にんじん かぼちゃ	牛乳 エイセイポーロ お茶 カップヨーグルト	エネルギー 535 Kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.1 g 炭水化物 86.4 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.6 g
27 火	コッペパン キャベツメンチカツ ほうれん草ベーコン炒め 白菜スープ オレンジ	コッペパン 調合油 精白米	普通牛乳 カットわかめ	ほうれんそう にんじん はくさい スイートコーン オレンジ	牛乳 ★わかめおにぎり 牛乳 きなこ餅	エネルギー 497 Kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 20.0 g 炭水化物 62.2 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.2 g
28 水	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 大根サラダ もやしスープ バナナ	精白米 砂糖 片栗粉	普通牛乳 ロースハムタンザク カットわかめ	たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン にんじん トマトケチャップ だいこん	牛乳 おやつ昆布 ビスコ 牛乳 マンナビスケット	エネルギー 513 Kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 13.8 g 炭水化物 73.5 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.3 g
29 木	ごはん さけ塩焼き じゃこサラダ ホワイトシチュー	エイセイポーロ 精白米 じゃがいも 調合油	普通牛乳 さけ しらす干し 脱脂粉乳 煮干し	キャベツ にんじん スイートコーン たまねぎ	煮干し 星たべよ 牛乳 エイセイポーロ	エネルギー 496 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 14.1 g 炭水化物 60.8 g 食物繊維 1.5 g 食塩相当量 1.4 g
30 金	ケチャップライス 鶏の照焼き ブロックリー ミニトマト ポトフ	精白米 砂糖 片栗粉 調合油 じゃがいも	普通牛乳 若鶏もも	たまねぎ にんじん トマトケチャップ ブロックリー ミニトマト きんときにんじん	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 まがりせんべい	エネルギー 561 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.8 g 炭水化物 80.2 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 2.3 g

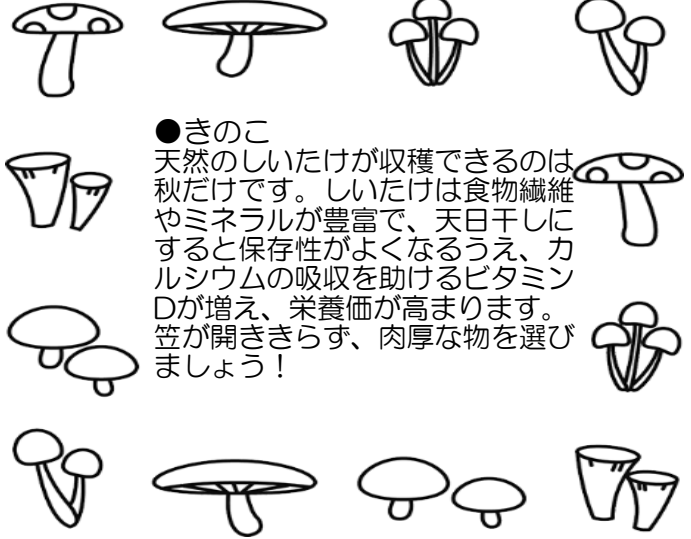


木々の葉が色づき始め、日に日に秋が深まってきました。寒い日が増えますが、子どもたちは元気に遊んでいます。お米がおいしくなるこの季節、飯とおかずをバランスよく食べて、より元気に過ごしていきましょう。



〈月平均値〉
炭水化物 68.5 g
カルシウム 276 mg
鉄 1.6 mg
食物繊維 2.8 g
食塩相当量 1.6 g

今月のママランチDay
11月19日(月)です
よろしくお祈りします



●きのこ
天然のしいたけが収穫できるのは秋だけです。しいたけは食物繊維やミネラルが豊富で、天日干しにすると保存性がよくなるうえ、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが増え、栄養価が高まります。笠が開ききらず、肉厚な物を選びましょう！

●免疫力を高めよう！
風邪やウイルスによる感染症が流行しやすい季節です。ビタミンが豊富なほうれんそうや柑橘類、ポリフェノールが含まれるリンゴや大豆、ごまなど抗酸化作用のある食材は、ウイルスなど外敵から身を守る役割があります。手洗い、うがいをしっかりすることはもちろん、食事で体の免疫力を高める工夫もしていけるといいですね。

