

# 献立予定表

R2.2月分

日曜	10時 おやつ	昼食	3時 おやつ	日曜	10時 おやつ	昼食	3時 おやつ
1 土	牛乳 クッキー	肉うどん もやしのとえ物	牛乳 あんぱん	15 土	牛乳 クッキー	やきそば わかめスープ	牛乳 メロンパン
3 月	牛乳 バナナ	豆まめキーマカレー フルーツサラダ	牛乳 お好み焼き	17 月	牛乳 バナナ	コーンシチュー マカロニサラダ	牛乳 野菜キッシュ
4 火	牛乳 クラッカー	魚のムニエル 小松菜のみそ汁	ミルク チーズコー ドーナツ	18 火	牛乳 クラッカー	石狩鍋風煮込み 五色和え	お茶 ぜんざい
5 水	牛乳 乾パン	いり豆腐 春雨の酢の物	お茶 まさごもち	19 水	牛乳 乾パン	ポークビーンズ えのきのすまし汁	牛乳 チーズ
6 木	牛乳 りんご	肉じゃが さっぱりサラダ	みかん せんべい	20 木	牛乳 かりかりい りご	きんぴらごぼう にぎやかみそ汁	ヨーグルト クッキー
7 金	牛乳 せんべい	から揚げ ブロッコリーのおかか 和え	牛乳 バナナ	21 金	みかん チーズ	千切り大根の煮物 豚汁	ミルク 芋の天ぷら
8 土	牛乳 ウエハー ス	クリームスープ スパゲティー もやしのゆかり和え	牛乳 りんご	22 土	牛乳 ウエハー ス	親子うどん みかん	牛乳 クリームパン
10 月	みかん チーズ	ビーフカレー かいぞくサラダ	ミルク レースクッ キー	24 月	振替休日		
11 火	建国記念日			25 火	牛乳 りんご	イカミンチフライ 大根と揚げのみそ汁	ミルク きな粉クッ キー
12 水	牛乳 かりかりい りご	豆腐のツナバーグ ほうれん草スープ	牛乳 バナナチョコ レートケーキ	26 水	牛乳 せんべい	マーボーきのこ かむかむサラダ	お茶 とうもろこしの 炊き込みご飯
13 木	牛乳 ポーロ	チャプチェ 卵の中華風スープ	お茶 赤米のおに ぎり	27 木	牛乳 ポーロ	里芋のうま煮 和風サラダ	牛乳 いちご蒸しパ ン
14 金	ヨーグルト	とんかつ 小松菜のみそ汁	ミルク マカロニのき な粉和え	28 金	プリン	すきやき風煮 きゅうりのたたき	みかん チーズ
 <p>栄養たっぷり・温かごはんて風邪予防!</p> <p>朝は栄養たっぷり雑炊を食べてからだを温めましょう 雑炊は御飯と一緒に様々な食材を摂れるのが魅力的です。 簡単に作って朝食の一品としましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> ごはん</p> <p><input type="checkbox"/> 肉・魚</p> <p><input type="checkbox"/> 野菜</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> だしの素</p> <p><input type="checkbox"/> コンソメ</p> <p><input type="checkbox"/> 豆乳+中華だし</p> <p><input type="checkbox"/> みそ</p> </div> </div> <p>夕食の食材から取り分けて下煮しておく 夕食に作った汁やスープを朝用にとっておく</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>御飯を加えて煮る 又はレンジで加熱</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>				29 土	牛乳 クッキー	みそラーメン 白菜の昆布和え	牛乳 バナナ

## 抵抗力を養う食事のポイント

たんぱく質で抵抗力アップ  
基礎体力をつけ、抵抗力を高めます



ビタミンCで免疫力アップ  
ウイルスの感染や寒さへの抵抗力を付け、風邪の予防に役立ちます



ビタミンAでウイルスを防ぐ  
のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入口を丈夫にします

