



# はなまんだより

2022年12月



あっという間に時は過ぎ、今年も残りひと月となりました。空気が乾燥をして寒さが身に染みて来るこの時期は、風邪などかかりやすくなる為、体の免疫力を上げる食材を積極的に食べるように心がけては、いかがでしょうか。

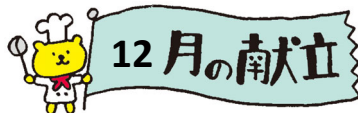
## 風邪と戦うビタミンA・C・E

ビタミンA→粘膜や皮膚を強くしてウイルスなどから体を守り、免疫アップ。  
おすすめ食材は人参、ブロッコリー、かぼちゃ、レバーなど。

ビタミンC→体内に侵入したウィルスを攻撃する主力の白血球の働きをサポートしたり、自らもウィルスに攻撃をかけて体を守ります。  
おすすめ食材は、春菊、赤パプリカ、みかん、キウイなど

ビタミンE→血行をよくして自律神経を整えます。細胞を劣化させて老化や病気の原因となる過酸化物質の生成を防ぎます。  
おすすめ食材は、豆乳、ほうれん草、かぼちゃ、ツナ缶など。

※参考に紹介した食材は、ほんの一例です。肉、魚などもまんべんなく食べていただきたいです。



## 世界の料理 in スイス

スイスと言えばチーズフォンデュですがスイス国内でもイタリア語圏、フランス語圏、ドイツ語圏と言語が分かれており、料理もその地域によっていろいろあります。

グッシュネッツェルテスは、玉ねぎとマッシュルームと薄切り肉を炒め、クリームでじっくり煮込む料理でスイスでは仔羊を使用します。ロスティは、ローストした料理を意味し、焼いて調理される料理の総称だったものが、のちにじゃがいも料理に限定されるようになりました。



## 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



〇〇 献立一覧表 〇〇

2022年 12月 [モーツアルト]

				1(木)		2(金)		3(土)	
昼食				おついたち赤飯 擬製豆腐 白菜とツナの炊いたん わかめと大根の味噌汁 フルーツ:バナナ	ひじきごはん さわらの煮つけ 水菜と竹輪のしらす和え 豆腐とえのきのすまし汁 フルーツ:りんご	牛丼 青菜の和え物 根菜のすまし汁 フルーツ:オレンジ			
昼間食				オレンジフレンチトースト 牛乳	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	ショコラロール 牛乳			
成分値				<一日合計> エネルギー 535 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 15.8 g カルシウム 326 mg 塩分 2.2 g	<一日合計> エネルギー 600 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 14.9 g カルシウム 310 mg 塩分 2.4 g	<一日合計> エネルギー 542 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 17.1 g カルシウム 234 mg 塩分 1.4 g			
	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)			
昼食	◎郷土料理in岡山 そずり鍋 あみ大根 里芋の味噌汁 七分つき米 フルーツ:りんご	おにぎり(わかめ) カレーうどん 小松菜のごま和え フルーツ:オレンジ	かれのピカタ マゼドニアンサラダ コンソメスープ 七分つき米 一品:白菜のクリーム煮	ビビンバ丼 三色ナムル 中華スープ フルーツ:グレープフルーツ	鶏肉の梅風味焼き 高野豆腐の卵とじ 油揚げとキャベツの味噌汁 七分つき米 一品:かぶのゆず漬	カレー風味チャーハン 青菜の炒め物 コンソメスープ フルーツ:オレンジ			
昼間食	ごまドーナツ 牛乳	麩のラスク 牛乳	じゃこトースト 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	きなこマカロン 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳			
成分値	<一日合計> エネルギー 578 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.2 g カルシウム 376 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 563 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 21 g カルシウム 294 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 506 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 18.9 g カルシウム 239 mg 塩分 1.4 g	<一日合計> エネルギー 491 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 16 g カルシウム 235 mg 塩分 1.2 g	<一日合計> エネルギー 554 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 23 g カルシウム 265 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> エネルギー 478 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 13.6 g カルシウム 235 mg 塩分 1.2 g			
	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)			
昼食	おでん 小松菜のお浸し 麩と玉ねぎの味噌汁 七分つき米 フルーツ:バナナ	ポテのミートグラタン 野菜サラダ コンソメスープ 七分つき米 フルーツ:りんご	揚げ鱈の甘酢あんかけ ひじきの和風煮 豆腐とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ	親子丼 白菜の塩昆布和え なすと油揚げの味噌汁 一品:れんこんの炒め煮	◎世界の料理inスイス グッシュネッツツェルテス ロスティ ベルナーブラッテ 七分つき米 フルーツ:バナナ	ロールパン ビーフシチュー キャベツとゆで卵のサラダ フルーツ:グレープフルーツ			
昼間食	幼児:抹茶いろいろ 乳児:オレンジ 牛乳	黒ごまかりんとう 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	ドーナツ 牛乳	豆乳蒸しパン 牛乳	ミニバームクーヘン 牛乳			
成分値	<一日合計> エネルギー 508 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 10 g カルシウム 320 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 461 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 10.7 g カルシウム 252 mg 塩分 1.5 g	<一日合計> エネルギー 459 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 13.6 g カルシウム 290 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 619 kcal 蛋白質 24 g 脂質 23.9 g カルシウム 278 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 666 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 25.1 g カルシウム 222 mg 塩分 1 g	<一日合計> エネルギー 462 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 23.1 g カルシウム 286 mg 塩分 1 g			
	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)			
昼食	豚肉と野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 大根とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ	カレーライス コールスローサラダ ももヨーグルト	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきとじゃがいもの味噌汁 七分つき米 一品:さつまいもの甘煮	さばの味噌煮 かぼちゃの炊いたん 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 一品:きゅうりと竹輪のマヨ和え	◎クリスマスメニュー ケチャップライス ローストチキン プロコリーとゆで卵のサラダ コーンスープ フルーツ:みかん	そばめし 青菜と竹輪のおかか和え 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ:りんご			
昼間食	メロンパントースト 牛乳	ごまラスク 牛乳	りんごゼリー 牛乳	ポパイ蒸しパン 牛乳	クリスマスケーキ 牛乳	ミニメロンパン 牛乳			
成分値	<一日合計> エネルギー 539 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 19.7 g カルシウム 208 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 613 kcal 蛋白質 21 g 脂質 21.3 g カルシウム 258 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 495 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.7 g カルシウム 267 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 579 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 17.9 g カルシウム 278 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー 767 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 28.5 g カルシウム 325 mg 塩分 2.5 g	<一日合計> エネルギー 531 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.5 g カルシウム 254 mg 塩分 1.2 g			
	26(月)	27(火)	28(水)						
昼食	野菜ハンバーグ きゅうりとしらすの酢の物 かぼちゃのミルクスープ 七分つき米 フルーツ:バナナ	鮭のラビョットソースかけ 高野豆腐の煮物 しめじと大根の味噌汁 七分つき米 フルーツ:グレープフルーツ	エビピラフ きゅうりとわかめのサラダ ポトフ 一品:里芋のから揚げ						
昼間食	オレンジゼリー 牛乳	フライドポテト 牛乳	フレンチトースト 牛乳						
成分値	<一日合計> エネルギー 523 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 15.9 g カルシウム 256 mg 塩分 1 g	<一日合計> エネルギー 493 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 18.3 g カルシウム 234 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 465 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 12.5 g カルシウム 246 mg 塩分 1.5 g						

※都合により献立を変更することがあります。