

令和7年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	2月1日（日）	2月2日（月）	2月3日（火）	2月4日（水）	2月5日（木）	2月6日（金）	2月7日（土）
朝食	<p>ごはん たまねぎ みそしる 玉葱とわかめの味噌汁 うめ 梅なめたけ おから煮 ほうれん草のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><521kcal 蛋白質18.6g 脂質10.1g 塩分2.0g></p>	<p>ごはん ふ まいたけ みそしる 麴と舞茸の味噌汁 えだまめ 枝豆とうふ ほたて はくさい いた に 帆立と白菜の炒め煮 しゅんぎく 春菊のごまあえ ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><667kcal 蛋白質24.5g 脂質17.8g 塩分3.3g></p>	<p>ごはん わかめ みそしる キャベツと若布の味噌汁 さくら あみ桜 い に ひじきの炒り煮 はくさい ひた 白菜のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><603kcal 蛋白質20.7g 脂質16.7g 塩分2.6g></p>	<p>ごはん な まいたけ みそしる かぶ菜と舞茸の味噌汁 うめ 梅くらげ だいこん はんぺん にも 大根と半片の煮物 さい チンゲン菜のわさび和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><515kcal 蛋白質16.6g 脂質9.5g 塩分2.9g></p>	<p>ごはん はくさい あ みそしる 白菜と揚げの味噌汁 ぎゅうにく に 牛肉のしぐれ煮 きりぼし だいこん につ 切干し大根煮付け えのき あ えのき和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><579kcal 蛋白質25.5g 脂質13.4g 塩分2.2g></p>	<p>ごはん たまねぎ しいたけ みそしる 玉葱と椎茸の味噌汁 なっとう 納豆 はくさい いた に 白菜の炒め煮 えのき あ えのき和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><591kcal 蛋白質22.4g 脂質15.2g 塩分1.9g></p>	<p>ごはん こまつな しる 小松菜汁 まろやかわかめ ふきの しのだ に 信田煮 な わさび菜おひたし ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><529kcal 蛋白質16.3g 脂質10.5g 塩分2.4g></p>
昼食	<p>ごはん わかめ御飯 ゆず風味のすまし汁 しおや ホッケの塩焼き いた に フキの炒め煮 くだもの 果物（バナナ）</p> <p><520kcal 蛋白質24.7g 脂質8.3g 塩分2.7g></p>	<p>や ぶた ちやーはん 焼き豚炒飯 かにスープ ぎょうざ 餃子 ナムル あお 青リンゴゼリー（手作り）</p> <p><502kcal 蛋白質19.2g 脂質15.2g 塩分4.4g></p>	<p>えびてん 海老天そば すみび とり 炭火鶏つくね こまつな あ もの 小松菜とちりめんの和え物 ソフール</p> <p><576kcal 蛋白質34.6g 脂質21.3g 塩分2.6g></p>	<p>ちゅうかどん 中華丼 きくらげスープ さくらシューマイ アセロラゼリー</p> <p><567kcal 蛋白質22.2g 脂質11.6g 塩分2.4g></p>	<p>たまごデニッシュ うすかわ 薄皮クラウンメロンクリームパン クラムチャウダー くわいとひじきの肉団子 ブロッコリーサラダ ジョア</p> <p><641kcal 蛋白質25.3g 脂質19.5g 塩分2.9g></p>	<p>さけ おやかどん 鮭の親子丼 いわしのつみれ汁 ほうれん草卵の花柚子風味 抹茶のババロア（手作り）</p> <p><589kcal 蛋白質25.0g 脂質11.6g 塩分2.3g></p>	<p>あか あおな はん 赤かぶ青菜ご飯 ふ み ば すましじる 麴と三つ葉の清汁 ぎん あまぐち みそ や 銀ひらすの甘口味噌焼 キャベツと鶏肉のおかか和え フルーチェ（リンゴ）</p> <p><490kcal 蛋白質26.3g 脂質6.4g 塩分1.7g></p>
夕食	<p>むぎ はん 麦ご飯 めかぶ汁 ぶたにく や 豚肉のみそ焼き カリフラワーケチャップ煮 かぶらのマリネ</p> <p><589kcal 蛋白質25.8g 脂質14.7g 塩分1.7g></p>	<p>むぎ はん 麦ご飯 だいこん にんじん みそしる 大根と人参の味噌汁 まめ お豆とかぼちゃのコロッケ にく 肉じゃがカレー風味 たまねぎ 玉葱のドレッシング和え</p> <p><762kcal 蛋白質21.9g 脂質22.8g 塩分2.5g></p>	<p>むぎ はん 麦ご飯 たまねぎ しいたけ みそしる 玉葱と椎茸の味噌汁 とうふ 豆腐チーズオムレツ：手作り さといも 里芋のそぼろ煮 オクラのツナ和え</p> <p><658kcal 蛋白質28.7g 脂質23.6g 塩分2.2g></p>	<p>むぎ はん 麦ご飯 ふ 麴といんげんの味噌汁 さけ 鮭のマヨネーズ焼き きのこのカレー風味 なめこのおろし和え</p> <p><619kcal 蛋白質30.7g 脂質20.0g 塩分1.8g></p>	<p>むぎ はん 麦ご飯 かぶ汁 しょうがや 生姜焼き さつま芋のオレンジ煮 マカロニサラダ</p> <p><758kcal 蛋白質24.5g 脂質24.3g 塩分1.4g></p>	<p>むぎ はん 麦ご飯 かぼちゃ みそしる 南瓜とねぎの味噌汁 ミックスフライ みそ 味噌きんぴら すのもの 酢の物</p> <p><694kcal 蛋白質25.5g 脂質18.0g 塩分2.5g></p>	<p>むぎ はん 麦ご飯 ふ 麴といんげんの味噌汁 ほいこうろう 回鍋肉 かぶのクリーム煮 あおな たまご あ もの 青菜と卵の和え物</p> <p><599kcal 蛋白質40.4g 脂質15.1g 塩分2.1g></p>
計	<1630kcal 蛋白質69.0g 脂質33.2g 塩分6.4g>	<1930kcal 蛋白質65.5g 脂質55.8g 塩分10.2g>	<1837kcal 蛋白質84.1g 脂質61.6g 塩分7.4g>	<1701kcal 蛋白質69.5g 脂質41.1g 塩分7.0g>	<1978kcal 蛋白質75.3g 脂質57.2g 塩分6.5g>	<1874kcal 蛋白質72.8g 脂質44.8g 塩分6.7g>	<1618kcal 蛋白質83.0g 脂質32.0g 塩分6.2g>



《 2月上旬の地産地消食材 》

★一戸町 そば、牛乳、ヨーグルト、めんつゆ、白菜、しいたけ ★岩手県産 鶏肉、もやし、お麴





献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	2月8日（日）	2月9日（月）	2月10日（火）				
朝食	<p>ごはん ジャガイモと絹さやの味噌汁 温泉卵 キャベツの炒め煮 小松菜のお浸し 牛乳</p> <p><615kcal 蛋白質23.2g 脂質18.4g 塩分1.8g></p>	<p>ごはん 麩とまいたけの味噌汁 数の子うに 切干大根炒り煮 菜の花のお浸し 牛乳</p> <p><567kcal 蛋白質21.4g 脂質13.1g 塩分2.0g></p>	<p>ごはん 玉葱としめじの味噌汁 小切り松前漬 たらこ炒り おかか和え 牛乳</p> <p><543kcal 蛋白質19.8g 脂質12.1g 塩分2.1g></p>	<p>立春（旧暦の新年）の前日の事を節分といいます。季節の変わり目・年の変わり目に邪気払いをするために鬼に豆をまく行事を行い、新年を幸多きものとなるように願っていました（昔から鬼は邪気・厄の象徴とされてきたそうです）。また、鬼は鰯の生臭さと柊（ひいらぎ）の葉のトゲに弱いことから、鰯と柊で作った焼嗅（やいかがし）を玄関先に飾る文化もありました。</p>			
昼食	<p>ハヤシライス 野菜スープ カリフラワーサラダ アロエヨーグルト</p> <p><584kcal 蛋白質16.7g 脂質18.5g 塩分3.1g></p>	<p>雑穀ごはん かきたま汁 照焼チキン アサリと小松菜のからしあえ 果物（オレンジ）</p> <p><475kcal 蛋白質19.7g 脂質8.0g 塩分1.7g></p>	<p>高菜ピラフ 帆立スープ 若鶏のレモンバジル風味 カニサラダ フルーツ杏仁</p> <p><479kcal 蛋白質20.1g 脂質13.4g 塩分3.3g></p>				
夕食	<p>麦ごはん めかぶ汁 さばの塩焼き 三色いなりと野菜の炊き合わせ もやしとハムの和え物</p> <p><596kcal 蛋白質29.2g 脂質15.5g 塩分2.5g></p>	<p>麦ごはん 豆腐となめこの味噌汁 白身魚のエスカベッシュソース いんげんとベーコンのソテー 南瓜と枝豆のサラダ</p> <p><845kcal 蛋白質25.3g 脂質35.0g 塩分3.4g></p>	<p>ごはん にらと卵のみそ汁 鶏肉の梅みそ焼き いかの煮物 華風酢の物</p> <p><633kcal 蛋白質36.1g 脂質9.6g 塩分2.4g></p>				
計	<1794kcal 蛋白質69.1g 脂質52.4g 塩分7.4g>	<1886kcal 蛋白質66.4g 脂質56.1g 塩分7.1g>	<1655kcal 蛋白質76.1g 脂質35.0g 塩分7.8g>				



令和7年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

旬の食材を使用し

	2月11日（水）	2月12日（木）	2月13日（金）	2月14日（土）	2月15日（日）	2月16日（月）	2月17日（火）
朝食	<p>ごはん 絹さやの味噌汁 減塩まろやかひじき 白菜と半片の煮物 春菊のごまあえ 牛乳</p> <p><547kcal 蛋白質18.3g 脂質11.3g 塩分2.2g></p>	<p>ごはん 海藻の味噌汁 栄養豆腐 ひじきの炒り煮 ほうれん草のピーナツ和え 牛乳</p> <p><626kcal 蛋白質24.0g 脂質19.2g 塩分1.9g></p>	<p>ごはん 白菜と人参の味噌汁 煮豆 ふりかけ わらびの炒め煮 もやしのごま和え 牛乳</p> <p><576kcal 蛋白質19.5g 脂質10.7g 塩分1.9g></p>	<p>ごはん 大根の葉と麩の味噌汁 しそ昆布 もやし炒め 小松菜のお浸し 牛乳</p> <p><550kcal 蛋白質18.8g 脂質12.9g 塩分2.4g></p>	<p>ごはん 南瓜と玉ねぎの味噌汁 納豆 すき昆布の煮物 えのき和え 牛乳</p> <p><583kcal 蛋白質23.2g 脂質13.4g 塩分1.9g></p>	<p>ごはん 大根と椎茸の味噌汁 五目厚焼玉子 ゼンマイの煮付け 小松菜の磯和え 牛乳</p> <p><689kcal 蛋白質22.3g 脂質25.9g 塩分2.4g></p>	<p>ごはん にらと板麩のみそ汁 精進肉炒め おから煮 梅和え 牛乳</p> <p><563kcal 蛋白質19.8g 脂質11.1g 塩分2.1g></p>
		豆腐の日			旬の食材 ほうれん草		
昼食	<p>きのこごはん さつま汁 アラスカめぬき粕焼 切干の胡麻酢和え 抹茶のババロア（手作り）</p> <p><657kcal 蛋白質28.1g 脂質10.8g 塩分2.9g></p>	<p>ザクザクドーナツ（アーモンド） ルヴァン バターロール マーガリン入 コーンスープ かぼちゃのグラタン：手作り みず菜サラダ りんごジュース</p> <p><681kcal 蛋白質18.2g 脂質23.6g 塩分2.6g></p>	<p>イタリアンスパゲティ コンソメスープ デミグラスハンバーグ バレンタインデザート</p> <p><508kcal 蛋白質21.4g 脂質16.1g 塩分2.1g></p>	<p>ナシゴレン しゃが芋とベーコンのスープ スパゲッティサラダ 杏仁プリン（手作り）</p> <p><568kcal 蛋白質17.9g 脂質20.2g 塩分2.9g></p>	<p>いろど 彩りちりめんごはん 粕汁 きんぴら肉団子 白菜のちりめん和え ソフール</p> <p><616kcal 蛋白質24.6g 脂質12.5g 塩分1.8g></p>	<p>とうにゅう 豆乳ラーメン 野菜シューマイ 中華風サラダ オレンジゼリー</p> <p><518kcal 蛋白質17.4g 脂質13.5g 塩分1.8g></p>	<p>とり かま 鶏釜めし ひつつみ さばの照り焼き しらたきのくるみ和え 果物（バナナ）</p> <p><593kcal 蛋白質26.6g 脂質14.3g 塩分2.1g></p>
		パンの日	バレンタイン		旬の食材 白菜		つつじセレクトメニューの日
夕食	<p>むぎごはん しいたけ汁 味噌田楽 エリンギの中華炒め しらす入り酢の物</p> <p><604kcal 蛋白質29.6g 脂質17.1g 塩分2.3g></p>	<p>むぎごはん モヤシと揚げの味噌汁 かに玉 おでん風煮付 わさび醤油和</p> <p><491kcal 蛋白質20.1g 脂質9.0g 塩分2.4g></p>	<p>むぎごはん サツマイモと絹さやの味噌汁 鮭の塩焼き ビーフン ほたての酢の物</p> <p><561kcal 蛋白質27.6g 脂質10.0g 塩分1.8g></p>	<p>むぎごはん いんげんのみそ汁 しゃぶしゃぶ 大根のカニあんかけ キャベツのピーナツ和え</p> <p><543kcal 蛋白質25.0g 脂質12.7g 塩分1.7g></p>	<p>むぎごはん 青菜汁 さわらの幽庵焼 ふきのフレーク煮 梅香和え</p> <p><462kcal 蛋白質22.8g 脂質6.7g 塩分1.8g></p>	<p>むぎごはん ネギとわかめの味噌汁 豚肉のみそ焼き かぼちゃの甘煮 白菜と高菜の和漬</p> <p><614kcal 蛋白質23.5g 脂質14.4g 塩分1.8g></p>	<p>むぎごはん 麦ごはん 豆腐と若布の味噌汁 みそカツ 茶碗蒸し：手作り 辛し酢味噌和え</p> <p><702kcal 蛋白質23.2g 脂質21.9g 塩分2.4g></p>
		地産地消メニュー			旬の食材 山東菜		
計	<1808kcal 蛋白質76.0g 脂質39.2g 塩分7.4g>	<1797kcal 蛋白質62.3g 脂質51.7g 塩分6.8g>	<1644kcal 蛋白質68.6g 脂質36.9g 塩分5.8g>	<1661kcal 蛋白質61.7g 脂質45.7g 塩分7.1g>	<1660kcal 蛋白質70.5g 脂質32.6g 塩分5.5g>	<1822kcal 蛋白質63.2g 脂質53.9g 塩分6.1g>	<1858kcal 蛋白質69.6g 脂質47.2g 塩分6.6g>



≪2/12夕は地産地消メニューです≫

★一戸町

米、牛乳、めんつゆ

★岩手県産

鶏肉、しいたけ








献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	2月18日（水）	2月19日（木）	2月20日（金）				
朝食	<p>ごはん さんとうな 山東菜と揚げの味噌汁 さんまの蒲焼 キャベツの炒め煮 おかか和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><590kcal 蛋白質22.6g 脂質16.3g 塩分2.0g></p>	<p>ごはん たまねぎ 玉葱とじゃが芋の味噌汁 とろろ しのだ に 信田煮 わさび菜おひたし ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><565kcal 蛋白質18.0g 脂質11.0g 塩分2.2g></p>	<p>ごはん かいそう みそしる 海草の味噌汁 なつとう 納豆 はくさい ちくわ にももの 白菜と竹輪の煮物 からし しょうゆ あ 辛子醤油和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><585kcal 蛋白質23.8g 脂質14.1g 塩分1.9g></p>	<div>     </div> <h2>根も葉も栄養が豊富 今が旬のだいこん</h2> <p>数多くの種類があるが、一般的に知られていない。この時期は、根も葉も栄養が豊富で、消化作用が強い。生で食べると、胃腸の働きを助ける。煮ると、カルシウムが吸収されやすくなる。葉は、鉄分やビタミンが豊富で、スープや炒め物に使う。根は、お粥や汁に使う。小年期的には、お食事を根拠として、栄養を摂る。</p>			
	お米の日						
昼食	<p>ビビンバ丼 中華スープ セロリーとささ身のサラダ ピーチゼリー（手作り） </p> <p><752kcal 蛋白質25.2g 脂質28.3g 塩分2.8g></p>	<p>オオ 大きなメンチカツ 5つに切ったロールケーキ（コーヒー） パンプキンスープ チキンオムレツ えびマヨサラダ まいにち 毎日ビテツ</p> <p><657kcal 蛋白質21.0g 脂質24.8g 塩分2.7g></p>	<p>ぎっく はん 雑穀ごはん はん へん はるさめ すましじる 半片と春雨の清汁 すき焼風煮 きゅうり 胡瓜とカニの和え物 くだもの 果物（オレンジ）</p> <p><497kcal 蛋白質19.8g 脂質8.1g 塩分1.8g></p>				
		かたくりセレクトメニューの日	こぶしセレクトメニューの日				
夕食	<p>むぎ はん 麦ごはん だいこん みそしる 大根とえのきの味噌汁 さけ に 鮭のくず煮 にく 肉とチンゲン菜の炒物 はくさい 白菜とかにかまの酢の物</p> <p><552kcal 蛋白質21.1g 脂質11.3g 塩分2.3g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん とうふ みそしる 豆腐となめこの味噌汁 しおや ホッケの塩焼き いた ピーマン炒め とり 鶏肉の梅サラダ</p> <p><561kcal 蛋白質32.2g 脂質13.8g 塩分2.6g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん こまつな あ みそしる 小松菜と揚げの味噌汁 とり 鶏肉のピザ風焼き がんもの煮物 いも さつま芋のサラダ</p> <p><707kcal 蛋白質32.0g 脂質19.1g 塩分2.0g></p>				
		きゅうりの日					
計	<1895kcal 蛋白質68.9g 脂質55.9g 塩分7.0g>	<1783kcal 蛋白質71.2g 脂質49.6g 塩分7.5g>	<1789kcal 蛋白質75.6g 脂質41.2g 塩分5.7g>				



令和7年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	2月21日（土）	2月22日（日）	2月23日（月）	2月24日（火）	2月25日（水）	2月26日（木）	2月27日（金）
朝食	<p>ごはん きのこの味噌汁 たまご豆腐 ひじきの炒り煮 えのき和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><584kcal 蛋白質21.1g 脂質17.5g 塩分2.0g></p>	<p>ごはん だいこん な ば まめ ふ みそしる 大根菜葉と豆麴の味噌汁 しそみそ ワラビの煮付け はくさい ひた 白菜のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><552kcal 蛋白質18.2g 脂質11.7g 塩分1.9g></p>	<p>ごはん とうふ みそしる 豆腐とわかめの味噌汁 たら こ 鱈子 ぜんまいの炒め煮 な ひた わさび菜おひたし ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><556kcal 蛋白質22.0g 脂質13.3g 塩分2.3g></p>	<p>ごはん とうふ こんぶ みそしる 豆腐ととろろ昆布の味噌汁 しおから イカ塩辛 やさい 野菜いため さんとうな ひた 山東菜のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><570kcal 蛋白質20.9g 脂質14.5g 塩分2.3g></p>	<p>ごはん だいこん みそしる 大根としめじの味噌汁 あお 青のりわかめ キャベツの炒め煮 あおな からし あ 青菜の辛子和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><564kcal 蛋白質17.2g 脂質13.1g 塩分2.2g></p>	<p>ごはん まめ ふ みそしる いんげんと豆麴の味噌汁 あつ や たまご 厚焼玉子 ぜんまいの炒め煮 はくさい ひた 白菜のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><600kcal 蛋白質22.3g 脂質16.4g 塩分2.4g></p>	<p>ごはん かぼちゃ みそしる 南瓜の味噌汁 シラスやわらか煮 もやし炒め ほうれん草の磯和 ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><588kcal 蛋白質21.1g 脂質14.9g 塩分2.0g></p>
				削り節の日		旬の食材“白菜”を使用	
昼食	<p>ざっこく はん 雑穀ごはん のっぺい汁 ほね なし さいば 味噌煮 からし しょうゆ あ 辛子醤油和え フルーチェ（メロン）</p> <p><659kcal 蛋白質27.3g 脂質19.8g 塩分2.4g></p>	<p>ざっこく はん 雑穀ごはん とんじる 豚汁 めばる さいきょう みそ や めばる西京味噌焼き なばなと卵の和え物 わかし ふ 和菓子風ムス ふんわりみたらし</p> <p><614kcal 蛋白質32.6g 脂質12.3g 塩分2.1g></p>	<p>どん ロコモコ丼 きのこのスープ シーフードサラダ くだもの 果物（りんご）</p> <p><633kcal 蛋白質26.2g 脂質17.8g 塩分1.8g></p>	<p>チキンライス びちく しょう かんそう 備蓄食 乾燥わかめスープ ミートボールのクリーム煮 グリーンサラダ カットマンゴー</p> <p><560kcal 蛋白質15.0g 脂質10.0g 塩分1.0g></p>	<p>みそ 味噌ラーメン えび ぎょうざ 海老餃子 ブロッコリーサラダ プリン</p> <p><499kcal 蛋白質23.3g 脂質12.7g 塩分1.9g></p>	<p>パン（野菜パン） ミネストローネ えび 海老グラタン：手作り ミモザサラダ ミルージュ</p> <p><731kcal 蛋白質26.1g 脂質24.4g 塩分3.2g></p>	<p>さけ おやこどん 鮭の親子丼 いわしのつみれ汁 とりく 鶏肉とごぼうの炒め煮 フルーチェ（ピーチ）</p> <p><580kcal 蛋白質32.3g 脂質13.6g 塩分2.2g></p>
				ふたばセレクトメニューの日	プリンの日	旬の食材“セロリ”を使用	
夕食	<p>むぎ はん 麦ごはん はくさい にんじん みそしる 白菜と人参の味噌汁 しょうがや 生姜焼き かぶのクリーム煮（シーフード） つけもの かいせき づけ 漬物（会席漬）</p> <p><607kcal 蛋白質25.4g 脂質18.6g 塩分2.6g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん えのきと 高野豆腐の味噌汁 はっばうさい 八宝菜 フキと牛肉の炒め煮 なが いも つけもの 長芋の漬物</p> <p><630kcal 蛋白質25.2g 脂質23.0g 塩分3.1g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん もやしと揚げの味噌汁 あかうお しょうゆ づけ や 赤魚醤油漬焼 ゆばの煮物 シルバーサラダ</p> <p><597kcal 蛋白質24.0g 脂質17.1g 塩分2.4g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん いた ふ 板麴とえのきの味噌汁 ぶた かくに 豚の角煮 いか だいこん いか大根 しょうが しょうゆ あ 生姜醤油和え</p> <p><554kcal 蛋白質20.8g 脂質11.9g 塩分2.7g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん チンゲン菜と人参の味噌汁 わふう い とうふ づつ や 和風炒り豆腐包み焼き じゃこピーマン さくら えびとオクラの菊花和え</p> <p><473kcal 蛋白質19.3g 脂質8.2g 塩分2.2g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん こまつな しる 小松菜汁 さばの生姜焼き かわり い とうふ 変わり炒豆腐 マセドアンサラダ</p> <p><708kcal 蛋白質27.3g 脂質27.6g 塩分3.1g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん だいこん は こんぶ みそしる 大根の葉ととろろ昆布の味噌汁 ミートボール さと いも だいず 里芋の大豆そぼろ煮 ブロッコリーの和風サラダ</p> <p><527kcal 蛋白質21.1g 脂質6.7g 塩分1.9g></p>
	漬物の日						ツナの日
計							



≪2/27朝は地産地消メニューです≫

★一戸町 米、牛乳、しいたけ

★岩手県産 もやし







献立一覧表




【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	2月28日（土）					
朝食	<p>ごはん いんげんのみそ汁 のぎわな こんぶ 野沢菜昆布 だいこん はんぺん にも 大根と半片の煮物 はくさい ひた 白菜のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><506kcal 蛋白質16.3g 脂質9.5g 塩分2.1g></p>					
昼食	<p>いろど はん 彩りちりめんごはん せんべい汁 はなさき 花咲イカしゅうまい あおな たまご あ もの 青菜と卵の和え物 みかんゼリー（手作り）</p> <p><627kcal 蛋白質22.7g 脂質13.0g 塩分2.6g></p>					
	鶏の日					
夕食	<p>むぎ はん 麦ごはん めかぶ汁 みそ でんがく 味噌田楽 にく 肉じゃが マカロニサラダ</p> <p><709kcal 蛋白質31.4g 脂質20.9g 塩分2.1g></p>					
計						

かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。
そのような毎日が、自然と免疫力を
高めていくにつながります。その
ため、かぜに負けない体作りを意
識した食事を取りましょう。ビタミ
ンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果
物は、ウイルスに対する粘膜の免疫
を高めます。これに、良質なたんぱ
く質を含む卵、魚、肉、大豆製品を
組み合わせて体力をつけましょう。
また、胃腸を丈夫にすることもかぜ
の予防になります。規則正しく、偏
食のない生活を心がけて、元気に冬
を乗り切りましょう。



てをあらおう

①てを ぬらす



②せっけんで
てのひらを
あらう



③ての こうを
あらう



④ゆびの あいだを
あらう



⑤ゆびさきを
あらう



⑥おやゆびと
てくびを
あらう



⑦みずで
あらいながす



⑧タオルで
ふく



⑨きれいに
なったね!



