

# 2月 献立表

※全てのメニューに乳製品がつかます



日	曜	献立名			3群点数			アレルギー情報	エネルギー (kcal)	
		① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食	赤(点) 体の中で血 や肉になる	緑(点) 体の調子を良 くする			黄(点) 力や体温に なる
5	月	味噌チキンカツ/ク リームシチュー春巻き /ブロッコリー/生野菜	春雨中華サラダ /卵焼き	フルーツカクテル	ごはん	3.4	0.4	8.2	卵:小麦:乳及乳製品:豚 肉:鶏肉:大豆:りんご:桃 ゼラチン:ごま	811
6	火	照りマヨハンバーグ/ エビフライ/インゲン	コーンサラダ	ストロベリーショ ートケーキ	バターロー ルパン(2 個)	3.6	0.3	7.4	卵:小麦:乳及乳製品:乳 由来:えび:牛肉:豚肉:鶏 肉:大豆:りんご	919
7	水	焼うどん	チキン唐揚げ/卵 焼き/生野菜	みかん缶		2.7	0.6	6.6	卵:小麦:乳及乳製品:豚 肉:鶏肉:大豆:りんご:桃	827
8	木	豚生姜焼き/牛とろコ ロッケ	惣菜トリオ	パイン缶	ごはん	3.0	1.6	6.3	卵:小麦:小麦由来:乳及 乳製品:乳由来:牛肉:豚肉 豚肉:鶏肉:大豆:ごま	855
13	火	チキンカツの卵あんか け/ブロッコリーとひじ きのサラダ	蒸しシューマイ	フルーツカクテル	ごはん	3.1	0.5	7.5	卵:小麦:乳及乳製品:豚 肉:鶏肉:大豆:ごま	864
14	水	ソース焼きそば	チキン唐揚げ/卵 焼き/生野菜	みかん缶		2.7	0.3	7.2	卵:小麦:乳及乳製品:豚 肉:鶏肉:大豆:りんご:桃 ごま	852
15	木	ハンバーグトマトソース	ツナサラダ	フルーツカクテル	海老ピラフ	3.0	0.8	5.5	卵:小麦:乳及乳製品:乳 由来:えび:牛肉:豚肉:鶏 肉:大豆:桃	734
16	金	チーズメンチ/生野菜	ブロッコリー/ポテト サラダ	パイン缶	ごはん (ハヤシ 付)	2.8	1.5	6.7	卵:小麦:乳及乳製品:牛 肉:豚肉:鶏肉:大豆:りん ご	856
19	月	回鍋肉/シューマイ	揚げ餃子/ サラダ	みかん缶	ごはん	3.6	0.6	5.6	小麦:乳及乳製品:豚肉 鶏肉:大豆:りんご:ごま	787
20	火	クリームチーズ入りメン チ/山菜パスタサ ラダ	コートマトツナサ ラダ	チーズババロア シュークリーム	バターロー ルパン(2 個)	2.9	0.3	6.3	卵:小麦:小麦由来:乳及 乳製品:乳由来:牛肉:豚 肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼ ラチン	789
21	水	おろし豚カツ/千切り キャベツ	肉野菜炒め	ミニエクレア	ごはん	3.6	0.4	7.0	卵:卵由来:小麦:乳及乳 製品:乳由来:豚肉:大豆 りんご:ごま	890

アレルギー物質は食品衛生法に基づき特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示しています。

(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鮭、鯖、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)

## これがポイント！免疫を高める食生活

免疫力とは、体に侵入してきた細菌やウイルスに抵抗する力のことです。  
風邪やインフルエンザにかかりやすい人は、病気全般に対する抵抗力が弱いことが多かったです。  
逆にかかりにくい人は抵抗力がある＝免疫力が高いので他の病気にもかかりにくく、健康な状態でいられます。  
免疫力は、もともとの要因もありますが、生活習慣によって強くなったり、弱くなったりします。

### POINT 1

#### 正しい食習慣を守る

- ◎ 食べ過ぎない
- ◎ 1日3食のリズムを整える
- ◎ 栄養素をバランス良くとる
- ◎ よく噛んで食べる



### POINT 2

#### 免疫力アップさせる栄養素をとる

- ◎ 発酵食品を食べる  
(味噌、納豆、キムチ、ヨーグルト)

#### 抗酸化作用のある成分について

エネルギー代謝によって生まれた活性酸素が病気など体にさまざまな害をもたらします。  
体内には、活性酸素に対抗するシステムがあり、そうした抗酸化成分の代表的なものが酵素です。  
酵素は体内で作られますが、それだけでは、活性酸素を除去できないので抗酸化物質を食品から積極的にとりましょう！

#### 抗酸化物質

ビタミンC

ビタミンE

ポリフェノール

カテロイド

イオウ化合物

酵素の働きサポート

#### 多く含む食品

緑黄色野菜、柑橘類、芋類、緑茶

植物油、種実類、緑黄色野菜

大豆、大豆製品、ぶどう、アサイー、ブルーベリー、ココア、ごま、緑茶

緑黄色野菜、柑橘類、赤やオレンジ色のフルーツ、唐辛子  
鮭や海老などの赤色の魚介類

にんにく、玉葱、ニラ、長葱、ブロッコリー、キャベツ、  
カリフラワー

ビタミン2、(豚、牛、鶏レバー、乳、乳製品、納豆)  
ナイアシン(鮭、鰹などの魚介類、まいたけ)