

2月 献立表

※全てのメニューに牛乳または野菜ジュースが付きま

日	曜	献立名				3群点数			アレルギー情報	エネルギー (kcal)	スプーンの有無
		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			
15	火	グリルチキンのガリバタ 醤油	茄子のピリ辛胡麻 風味/フライドポテ ト/ブロッコリー	パイン缶/野菜 ジュース	ごはん	2.7	2.3	5.2	卵:小麦:乳及び乳製品 オレンジ:鶏肉:大豆:りん ご:ごま	848	
17	木	海老フライカレー	ほうれん草ごま和 え/ミニオムレツ/ サラダ	黄桃	ごはん (カレー付)	1.8	0.4	7.4	卵:小麦:乳及び乳製品 鯖:エビ:牛肉:豚肉:鶏肉 大豆:桃:ごま	802	○
21	月	サバ塩焼き/肉団子	ほうれん草の胡麻 和え/玉子焼き/ 南瓜含め煮	今川焼/野菜 ジュース	ごはん ふりかけ	1.9	0.7	7.4	卵:小麦:乳及び乳製品:オ レンジ:豚肉:大豆:りん ご:ごま	875	
24	木	白身フライ/チキン唐 揚げ/ほうれん草ごま 和え	野菜のキーマカ レー炒め	わらびもち	ごはん 豚汁付	2.8	0.6	7.4	卵:小麦:乳及び乳製品 鯖:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	865	
25	金	厚切ハムカツ/ミート ソーススパゲティ	コーンチキンサラ ダ/スパイシーポ テフライ	ムースシュー/野 菜ジュース	ごはん	1.4	0.9	8.2	卵:小麦:乳及び乳製品 オレンジ:牛肉:豚肉:鶏 肉:大豆:りんご:ゼラチン	880	
28	月	豚生姜焼き/牛肉コロッ ケ	ポテトサラダ/ブ ロッコリー	フルーツカクテル /生チョコケーキ/ 野菜ジュース	ごはん	2.7	1.6	6.6	卵:小麦:乳及び乳製品 オレンジ:牛肉:豚肉:大 豆:りんご	852	○

アレルギー物質は食品衛生法に基づく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、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

植物オイル、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

にんにく、玉葱、ニラ、長葱、ブロッコリー、キャベツ、

ビタミン2、(豚、牛、鶏レバー、乳、乳製品、納豆)