



# 2022年2月献立表



うめだ・あけぼの学園

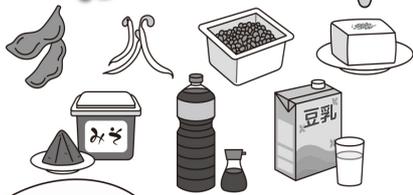
日/曜日	主食	副食(主な材料)	カロリー	果物
1 火	御飯	鶏の松風焼き(鶏挽肉、豆腐、 <b>つなぎ卵</b> 、ゴマ)・酢の物(レタス、胡瓜、人参、ワカメ、シラス)・吉野汁(カブ、 <b>カニカマ</b> 、三つ葉)	446	いちご
2 水	鮭とマトの <b>クリームパスタ</b>	→玉葱、しめじ、 <b>生クリーム</b> 、 <b>牛乳</b> 、 <b>小麦粉</b> 、 <b>バター</b> ・チキンサラダ(キャベツ、レタス、胡瓜)・小松菜と白菜のスープ	398	バナナ
3 木	大豆御飯	魚の香味焼き(ニンニク、生姜、万能葱)・小松菜と竹輪の和え物(人参、キャベツ)・田舎汁(かぼちゃ、しめじ、大根)	424	いちご
4 金	<b>食パン</b>	鶏の唐揚げ( <b>つなぎ卵</b> 、 <b>小麦粉</b> )・ほうれん草サラダ(キャベツ、人参、 <b>マヨネーズ</b> )・トマトと玉葱のスープ	436	いよかん
7 月	御飯	豚肉の生姜焼き(玉葱)・酢の物(レタス、わかめ、胡瓜、人参、シラス)・味噌汁(豆腐、なめこ)	458	りんご
8 火	<b>黒糖ロール</b>	<b>ホワイトシチュー</b> (鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋、 <b>生クリーム</b> 、 <b>牛乳</b> )・グリーンサラダ(キャベツ、レタス、ブロッコリー)	434	バナナ
9 水	御飯	ししゃも揚げ・野菜のそぼろ煮(豚ひき肉、ジャガイモ、人参)・田舎汁(かぼちゃ、しめじ、大根、玉葱)	462	いちご
10 木	味噌うどん	→鶏肉、白菜、人参、里芋、ほうれん草、油揚げ・さつまいものそぼろ煮(豚ひき肉)	445	りんご
14 月	<b>ブドウパン</b>	ポークビーンズ(豚肩肉、人参、玉葱、ベーコン、大豆)・グリーンサラダ(キャベツ、ブロッコリー)・小松菜と白菜のスープ	394	バナナ
15 火	御飯	魚の中華あんかけ(白菜、きくらげ、人参)・和え物(キャベツ、小松菜)・ <b>ワンタン</b> スープ(鶏ひき肉、長葱)	424	いちご
16 水	<b>ロールパン</b>	鶏の照り焼き・かぼちゃサラダ(胡瓜、人参、コーン、 <b>マヨネーズ</b> )・ミネストローネ(キャベツ、玉葱、トマト、ベーコン)	446	いよかん
17 木	肉井	→豚肉、人参、玉葱、しらたき・和え物(キャベツ、ほうれん草)・味噌汁(豆腐、わかめ)	437	いちご
18 金	あんかけうどん	→豚肉、玉葱、人参、白菜、小松菜・かぼちゃのそぼろ煮(鶏ひき肉)	399	りんご
21 月	マリン風 <b>カレークリームパスタ</b>	→ <b>エビ</b> 、ホタテ、玉葱、 <b>生クリーム</b> 、 <b>牛乳</b> ・トマト・チキンサラダ(レタス、キャベツ、胡瓜)・ほうれん草と豚肉のスープ	413	いちご
22 火	<b>ハヤシライス</b>	→豚肉、玉葱、ジャガイモ、マッシュルーム・イタリアンサラダ(レタス、人参、 <b>チーズ</b> 、胡瓜)	456	いよかん
24 木	<b>食パン</b>	ポトフ(鶏手羽元肉、ベーコン、人参、大根、カブ、キャベツ、ジャガイモ)・ブロッコリーポイル( <b>マヨネーズ</b> )・ <b>キャンディーチーズ</b>	393	デコボン
25 金	御飯	魚の味噌焼き(ごま)・小松菜と油揚げの煮浸し(人参、もやし)・鶏ひき肉とカブの汁物	405	いちご
28 月	和風麻婆豆腐丼	→豚ひき肉、人参、長葱・ナムル(ほうれん草、もやし、ごま油)・ワカメスープ(玉葱、白ごま)	421	デコボン

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ポイルします。
- ※赤字は卵、卵を含むものです。



## 大豆 de 元気!!

いろいろな姿に  
変身するよ



栄養がぎゅつと詰まっているよ

たんぱく質 鉄分  
カルシウム  
食物繊維  
イソフラボン

## 果物を食べると、のどがかゆい?



花粉症の人が野菜や果物・大豆を食べると、唇・口・喉にイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状が起こることがあります。これを花粉-食物アレルギー症候群と呼びます。原因は、花粉症のアレルゲンと似た物質が果物などに含まれているから。花粉と似たアレルゲンをもつ果物や野菜などには、こんなものがあります。

シラカバ・ハンノキ … リンゴ、桃、さくらんぼ、大豆、ピーナッツなど

カモガヤ・ブタクサ … メロン、スイカなど **ヨモギ** … セロリ、にんじんなど



生で食べるとかゆくても、加熱すれば大丈夫なこともあるようです。

「食物アレルギー診療ガイドライン2020年」より

あゆ しゅん じか くだらひ  
冬に旬を迎える果物に、ビタミンCたっぷりのかんきつ類があります。カゼをひきやすい時期だからこそ、たくさん食べていいですね。



**かかん** … 皮をむいたあとの白い筋は「アルベド」といって、食物せんいがたくさん。

**てっポン** … 頭がごぶのように出ているので「テコ」。みかんよりも多くのビタミンCを含んでいます。

**いんかん** … ほかのかんきつ類と同じく、疲労回復に効果のあるクエン酸を含んでいます。



## ビタミンCたっぷり! かんきつ類