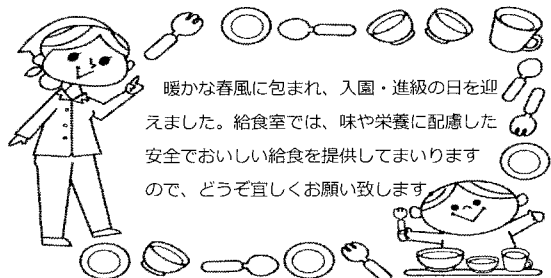




4月ごはんだより(卵・乳アレルギー)

2025年 4月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			10時おやつ	3時おやつ	
			あか	きいろ	みどり			
1	火	ごはん 白菜の胡麻和え	☆鱈の若草焼き みそ汁(玉葱、椎茸、揚げ)	鱈、揚げ	米	法蓮草、白菜、人参、 玉葱、椎茸	ハッピー ターン	☆麩の ラスク
2	水	ふりかけごはん ブロッコリーのツナサラダ	☆南瓜挽肉フライ みそ汁(小松菜、厚揚げ、人参)	豚肉、ツナ、 厚揚げ	米 じゃが芋	ブロッコリー、人参 黄ピーマン、小松菜	☆コーン フレーク	星たべよ
3	木	ごはん ひじきの煮物	☆鰯の塩焼き 若竹汁	鰯、ひじき、 麩、ワカメ、 竹輪	米	いんげん、人参、筍	☆ソフト サラダ	ぼたぼた焼
4	金	ごはん キャベツの洋風煮	豚肉と野菜の甘辛炒め 中華スープ(青梗菜、えのき、コーン)	豚肉、 魚肉リセージ	米	玉葱、ピーマン、青梗菜、 赤ピーマン、えのき、 キャベツ、コーン	☆たべっこ ベイビー	☆さつま芋 蒸しパン
7	月	ごはん いんげんの和え物	☆鮭の塩焼き みそ汁(南瓜、玉葱、ワカメ)	サーモン、 ワカメ	米 南瓜	いんげん、人参、玉葱	アンパンマン せんべい	☆ハッピー ターン
8	火	☆ちらし寿司 菜の花のお浸し	筑前煮 すまし汁(素麺、玉葱、ワカメ)	でんぶ、 鶏肉、ワカメ	米 里芋 素麺	人参、椎茸、そら豆、 牛蒡、いんげん、黄ピーマン、 菜の花、えのき、玉葱	星たべよ	満月ボン
9	水	ごはん 大根サラダ	春巻き スープ(じゃが芋、青梗菜、コーン)	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、筍、大根、人参、 胡瓜、青梗菜、コーン	ハッピー ターン	☆北の トースト
10	木	☆カレーライス オレンジ	☆マヨドレサラダ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 コーン、オレンジ	コーン フレーク	☆ソフト サラダ
11	金	ごはん じゃが芋の金平	鶏肉の照り焼き みそ汁(キャベツ、玉葱、ワカメ)	鶏肉、竹輪、 ワカメ	米 じゃが芋	人参、キャベツ、玉葱	☆ハッピー ターン	きなこ餅
14	月	ごはん 法蓮草の胡麻和え	白身魚フライ みそ汁(白菜、里芋、しめじ)	鱈	米 里芋	法蓮草、人参、白菜、 しめじ	☆コーン フレーク	ソフト サラダ
15	火	ごはん キャベツのゆかり和え	☆鶏のから揚げ みそ汁(麩、玉葱、しめじ)	鶏肉、麩	米	キャベツ、人参、玉葱、 しめじ	満月ボン	☆ピーチ ゼリー
16	水	ごはん ☆スパゲッティサラダ	チキンチャップ みそ汁(青梗菜、玉葱、えのき)	鶏肉	米 スパゲッティ	トマト、玉葱、人参、 胡瓜、コーン、青梗菜、 えのき	☆ハッピー ターン	☆ソフト サラダ
17	木	ごはん 白菜の煮浸し	☆ツナ入りポトフ みそ汁(大根、玉葱、椎茸)	ツナ、揚げ	米 じゃが芋	白菜、人参、大根、 玉葱、椎茸、キャベツ	☆たべっこ ベイビー	☆ココア 蒸しケーキ
18	金	わかめごはん ☆白身魚の天ぷら	☆きつねうどん 法蓮草のナムル	揚げ、鱈、 ワカメ	米 うどん	葱、人参、法蓮草、もやし	ぼたぼた 焼き	☆いちご ゼリー
21	月	ごはん 南瓜の甘煮	豚肉の生姜焼き みそ汁(麩、玉葱、小松菜)	豚肉 麩	米 南瓜	玉葱、赤ピーマン、小松菜	コーン フレーク	☆あげぼん
22	火	ごはん ☆花野菜サラダ	すきやき風煮 みそ汁(小松菜、大根、大根の葉)	牛肉、麩、 豆腐	米	白菜、人参、大根、小松菜 ブロッコリー、大根の葉、 カリフラワー、コーン	☆ソフト サラダ	そぼろ おにぎり
23	水	ごはん ☆豆腐と青菜の旨煮	☆ホキのポテト焼き みそ汁(麩、玉葱、葱)	ホキ、 豆腐、麩	米 じゃが芋	玉葱、小松菜、葱	星たべよ	マカロニ きなこ
24	木	☆カレーライス バナナ	☆大根ツナサラダ	鶏肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、 コーン、バナナ	アンパンマン せんべい	焼きそば
25	金	🎂お誕生日会🎂 ゆかりごはん フライドポテト スープ(キャベツ、玉葱、ワカメ)	☆ハンバーグ ☆マカロニサラダ ミニゼリー	牛肉、豚肉、 ワカメ	米 じゃが芋 マカロニ	玉葱、人参、胡瓜、 コーン、キャベツ	☆たべっこ ベイビー	☆誕生日 ケーキ
28	月	ごはん 春雨サラダ	赤魚のみぞれ煮 みそ汁(じゃが芋、玉葱、椎茸)	赤魚	米 じゃが芋 春雨	キャベツ、胡瓜、 大根、椎茸、玉葱	☆コーン フレーク	大学芋
30	水	ごはん じゃが芋のそぼろ煮	☆鱈のマヨドレ焼き ☆みそ汁(キャベツ、豆腐、ワカメ)	鱈、鶏肉、 豆腐、ワカメ	米 じゃが芋	大根の葉、キャベツ	☆ハッピー ターン	みたらし 団子

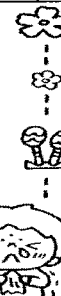


暖かな春風に包まれ、入園・進級の日を迎えました。給食室では、味や栄養に配慮した安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞ宜しくお願い致します。



花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

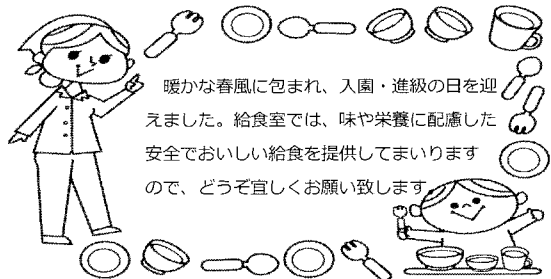




4月ごはんだより(1~2歳卵・乳アレルギー)

2025年 4月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			10時おやつ	3時おやつ
			あか	きいろ	みどり		
1	火	ごはん 白菜の胡麻和え ☆鱈の若草焼き みそ汁(玉葱、椎茸、揚げ)	鱈、揚げ	米	法蓮草、白菜、人参、玉葱、椎茸	ハッピーターン	☆麩のラスク
2	水	ふりかけごはん ブロッコリーのツナサラダ ☆南瓜挽肉フライ みそ汁(小松菜、厚揚げ、人参)	豚肉、ツナ、厚揚げ	米 じゃが芋	ブロッコリー、人参、黄ピーマン、小松菜	☆コーンフレーク	星たべよ
3	木	ごはん ひじきの煮物 鯖の塩焼き 若竹汁	鯖、ひじき、麩、ワカメ、竹輪	米	いんげん、人参、筍	☆ソフトサラダ	ぼたぼた焼
4	金	ごはん キャベツの洋風煮 豚肉と野菜の甘辛炒め 中華スープ(青梗菜、えのき、コーン)	豚肉、魚肉ソーセージ	米	玉葱、ピーマン、青梗菜、赤ピーマン、えのき、キャベツ、コーン	☆たべっこベイビー	☆さつま芋蒸しパン
7	月	ごはん いんげんの和え物 ☆鮭の塩焼き みそ汁(南瓜、玉葱、ワカメ)	サーモン、ワカメ	米 南瓜	いんげん、人参、玉葱	アンパンマンせんべい	☆ハッピーターン
8	火	☆ちらし寿司 菜の花のお浸し 筑前煮 すまし汁(素麺、玉葱、ワカメ)	でんぶ、鶏肉、ワカメ	米 里芋 素麺	人参、椎茸、そら豆、牛蒡、いんげん、黄ピーマン、菜の花、えのき、玉葱	星たべよ	満月ボン
9	水	ごはん 大根サラダ 春巻き スープ(じゃが芋、青梗菜、コーン)	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、筍、大根、人参、胡瓜、青梗菜、コーン	ハッピーターン	☆北のミート
10	木	☆カレーライス オレンジ ☆マヨドレサラダ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、コーン、オレンジ	コーンフレーク	☆ソフトサラダ
11	金	ごはん じゃが芋の金平 鶏肉の照り焼き みそ汁(キャベツ、玉葱、ワカメ)	鶏肉、竹輪、ワカメ	米 じゃが芋	人参、キャベツ、玉葱	☆ハッピーターン	きなこ餅
14	月	ごはん 法蓮草の胡麻和え 白身魚フライ みそ汁(白菜、里芋、しめじ)	鱈	米 里芋	法蓮草、人参、白菜、しめじ	☆コーンフレーク	ソフトサラダ
15	火	ごはん キャベツのゆかり和え ☆鶏のから揚げ みそ汁(麩、玉葱、しめじ)	鶏肉、麩	米	キャベツ、人参、玉葱、しめじ	満月ボン	☆ピーチゼリー
16	水	ごはん ☆スパゲッティサラダ チキンチャップ みそ汁(青梗菜、玉葱、えのき)	鶏肉	米 スパゲッティ	トマト、玉葱、人参、胡瓜、コーン、青梗菜、えのき	☆ハッピーターン	☆ソフトサラダ
17	木	ごはん 白菜の煮浸し ☆ツナ入りポトフ みそ汁(大根、玉葱、椎茸)	ツナ、揚げ	米 じゃが芋	白菜、人参、大根、玉葱、椎茸、キャベツ	☆たべっこベイビー	☆ココア蒸しケーキ
18	金	わかめごはん ☆白身魚の天ぷら ☆きつねうどん 法蓮草のナムル	揚げ、鱈、ワカメ	米 うどん	葱、人参、法蓮草、もやし	ぼたぼた焼き	☆いちごゼリー
21	月	ごはん 南瓜の甘煮 豚肉の生姜焼き みそ汁(麩、玉葱、小松菜)	豚肉、麩	米 南瓜	玉葱、赤ピーマン、小松菜	コーンフレーク	☆あげぼん
22	火	ごはん ☆花野菜サラダ すきやき風煮 みそ汁(小松菜、大根、大根の葉)	牛肉、麩、豆腐	米	白菜、人参、大根、小松菜、ブロッコリー、大根の葉、カリフラワー、コーン	☆ソフトサラダ	そぼろおにぎり
23	水	ごはん ☆豆腐と青菜の旨煮 ☆ホキのポテト焼き みそ汁(麩、玉葱、葱)	ホキ、豆腐、麩	米 じゃが芋	玉葱、小松菜、葱	星たべよ	マカロニきなこ
24	木	☆カレーライス バナナ ☆大根ツナサラダ	鶏肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、コーン、バナナ	アンパンマンせんべい	焼きそば
25	金	🎂お誕生日会🎂 ゆかりごはん フライドポテト スープ(キャベツ、玉葱、ワカメ) ☆ハンバーグ ☆マカロニサラダ ミニゼリー	牛肉、豚肉、ワカメ	米 じゃが芋 マカロニ	玉葱、人参、胡瓜、コーン、キャベツ	☆たべっこベイビー	☆誕生日ケーキ
28	月	ごはん 春雨サラダ 赤魚のみぞれ煮 みそ汁(じゃが芋、玉葱、椎茸)	赤魚	米 じゃが芋 春雨	キャベツ、胡瓜、大根、椎茸、玉葱	☆コーンフレーク	大学芋
30	水	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 ☆鱈のマヨドレ焼き ☆みそ汁(キャベツ、豆腐、ワカメ)	鱈、鶏肉、豆腐、ワカメ	米 じゃが芋	大根の葉、キャベツ	☆ハッピーターン	みたらし団子



花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

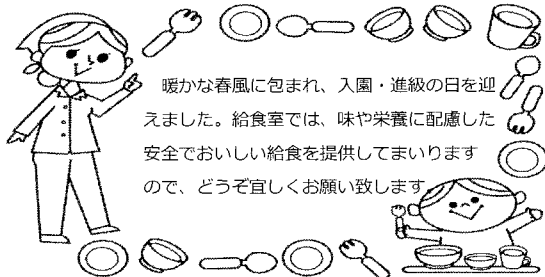




4月ごはんだより(1歳児・小麦アレルギー)

2025年 4月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			10時おやつ	3時おやつ
			あか	きいろ	みどり		
1	火	ごはん ☆白菜の胡麻和え	☆鱈の若草焼き みそ汁(玉葱、椎茸、揚げ)	鱈、揚げ	米	法蓮草、白菜、人参、玉葱、椎茸	☆ハッピーターン ☆ソフトサラダ
2	水	☆ゆかりごはん ☆ツナサラダ	☆鶏肉のから揚げ みそ汁(小松菜、厚揚げ、人参)	鶏肉、ツナ、厚揚げ	米 じゃが芋	ブロッコリー、人参、黄ピーマン、小松菜	☆コーンフレーク ☆法蓮草と小松菜せんべい
3	木	ごはん ☆ひじきの煮物	☆鯖の塩焼き ☆若竹汁	鯖、ひじき、ワカメ、竹輪	米	いんげん、人参、筍	☆ソフトサラダ ☆小魚せんべい
4	金	ごはん ☆キャベツの洋風煮	☆豚肉と野菜の甘辛炒め ☆中華スープ(青梗菜、えのき、コーン)	豚肉	米	玉葱、ピーマン、青梗菜、赤ピーマン、えのき、キャベツ、コーン	☆ハッピーターン ☆さつま芋蒸しパン
7	月	ごはん ☆いんげんの和え物	☆鮭の塩焼き みそ汁(南瓜、玉葱、ワカメ)	サーモン、ワカメ	米 南瓜	いんげん、人参、玉葱	☆ソフトサラダ ☆ハッピーターン
8	火	☆ゆかりごはん ☆菜の花のお浸し	☆筑前煮 ☆すまし汁(豆腐、玉葱、ワカメ)	豆腐、鶏肉、ワカメ	米 里芋	人参、椎茸、そら豆、牛蒡、いんげん、菜の花、えのき、玉葱	☆しらすわかめせんべい ☆コーンフレーク
9	水	ごはん ☆大根サラダ	☆煮魚(赤魚) ☆スープ(じゃが芋、青梗菜、コーン)	赤魚	米 じゃが芋	大根、人参、胡瓜、青梗菜、コーン	☆ハッピーターン ☆北の国トースト
10	木	☆カレーライス オレンジ	☆マヨドレサラダ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、コーン、オレンジ	☆コーンフレーク ☆ソフトサラダ
11	金	ごはん ☆じゃが芋の金平	☆鶏肉の照り焼き みそ汁(キャベツ、玉葱、ワカメ)	鶏肉、竹輪、ワカメ	米 じゃが芋	人参、キャベツ、玉葱	☆ハッピーターン きなこ餅
14	月	ごはん ☆法蓮草の胡麻和え	☆鱈のマヨドレ焼き みそ汁(白菜、里芋、しめじ)	鱈	米 里芋	法蓮草、人参、白菜、しめじ	☆コーンフレーク ソフトサラダ
15	火	ごはん ☆キャベツのゆかり和え	☆鶏肉のから揚げ みそ汁(豆腐、玉葱、しめじ)	鶏肉、豆腐	米	キャベツ、人参、玉葱、しめじ	☆しらすわかめせんべい ☆ピーチゼリー
16	水	ごはん ☆ココロサラダ	☆チキンチャップ みそ汁(青梗菜、玉葱、えのき)	鶏肉	米 じゃが芋	トマト、玉葱、人参、胡瓜、コーン、青梗菜、えのき	☆ハッピーターン ☆ソフトサラダ
17	木	ごはん ☆白菜の煮浸し	☆ツナ入りポトフ みそ汁(大根、玉葱、椎茸)	ツナ、揚げ	米 じゃが芋	白菜、人参、大根、玉葱、椎茸、キャベツ	☆コーンフレーク ☆ココア蒸しケーキ
18	金	わかめごはん ☆法蓮草のナムル	☆厚揚げのそぼろ煮 ☆みそ汁(白菜、大根、人参)	揚げ、鶏肉、ワカメ	米	葱、人参、法蓮草、もやし、白菜、大根	☆法蓮草と小松菜せんべい ☆いちごゼリー
21	月	ごはん ☆南瓜の甘煮	☆豚肉の生姜焼き ☆みそ汁(豆腐、玉葱、小松菜)	豚肉、豆腐	米 南瓜	玉葱、赤ピーマン、小松菜	☆コーンフレーク ☆あげぼん
22	火	ごはん ☆花野菜サラダ	☆すきやき風煮 みそ汁(小松菜、大根、大根の葉)	牛肉、豆腐	米	白菜、人参、大根、小松菜、ブロッコリー、大根の葉、カリフラワー、コーン	☆ソフトサラダ ☆そぼろおにぎり
23	水	ごはん ☆豆腐と青菜の旨煮	☆ホキのポテト焼き みそ汁(キャベツ、玉葱、葱)	ホキ、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、小松菜、葱、キャベツ	☆コーンフレーク ☆あげぼん
24	木	☆カレーライス バナナ	☆大根ツナサラダ	鶏肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、コーン、バナナ	☆ソフトサラダ ☆ハッピーターン
25	金	🎂お誕生日会🎂 ゆかりごはん フライドポテト ☆スープ(キャベツ、玉葱、ワカメ)	☆ハンバーグ ☆春雨サラダ ミニゼリー	牛肉、豚肉、ワカメ	米 じゃが芋 春雨	玉葱、人参、胡瓜、コーン、キャベツ	☆小魚せんべい ☆誕生日ケーキ
28	月	ごはん ☆春雨サラダ	☆赤魚のみぞれ煮 みそ汁(じゃが芋、玉葱、椎茸)	赤魚	米 じゃが芋 春雨	キャベツ、胡瓜、大根、椎茸、玉葱	☆コーンフレーク ☆大学芋
30	水	ごはん ☆じゃが芋のそぼろ煮	☆鱈のマヨドレ焼き ☆みそ汁(キャベツ、豆腐、ワカメ)	鱈、鶏肉、豆腐、ワカメ	米 じゃが芋	大根の葉、キャベツ	☆ハッピーターン ☆みたらし団子



花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

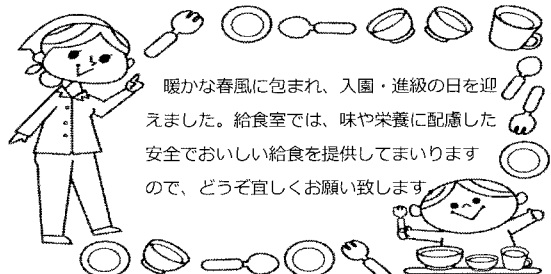




4月ごはんだより(1~2歳青魚・卵アレルギー)

2025年 4月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			10時おやつ	3時おやつ
			あか	きいろ	みどり		
1	火	ごはん 白菜の胡麻和え ☆鱈の若草焼き みそ汁(玉葱、椎茸、揚げ)	鱈、揚げ	米	法蓮草、白菜、人参、玉葱、椎茸	ハッピーターン	☆麩のラスク
2	水	ふりかけごはん ブロッコリーのツナサラダ ☆南瓜挽肉フライ みそ汁(小松菜、厚揚げ、人参)	豚肉、ツナ、厚揚げ	米 じゃが芋	ブロッコリー、人参、黄ピーマン、小松菜	☆コーンフレーク	星たべよ
3	木	ごはん ひじきの煮物 ☆蝶の塩焼き 若竹汁	蝶、ひじき、麩、ワカメ、竹輪	米	いんげん、人参、筍	☆ソフトサラダ	ぼたぼた焼
4	金	ごはん キャベツの洋風煮 豚肉と野菜の甘辛炒め 中華スープ(青梗菜、えのき、コーン)	豚肉、魚肉ソーセージ	米	玉葱、ピーマン、青梗菜、赤ピーマン、えのき、キャベツ、コーン	☆たべっこベイビー	☆さつま芋蒸しパン
7	月	ごはん いんげんの和え物 ☆鮭の塩焼き みそ汁(南瓜、玉葱、ワカメ)	サーモン、ワカメ	米 南瓜	いんげん、人参、玉葱	アンパンマンせんべい	☆ハッピーターン
8	火	☆ちらし寿司 菜の花のお浸し 筑前煮 すまし汁(素麺、玉葱、ワカメ)	でんぶ、鶏肉、ワカメ	米 里芋 素麺	人参、椎茸、そら豆、牛蒡、いんげん、黄ピーマン、菜の花、えのき、玉葱	星たべよ	満月ボン
9	水	ごはん 大根サラダ 春巻き スープ(じゃが芋、青梗菜、コーン)	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、筍、大根、人参、胡瓜、青梗菜、コーン	ハッピーターン	☆北の国トースト
10	木	☆カレーライス オレンジ ☆マヨドレサラダ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、コーン、オレンジ	コーンフレーク	☆ソフトサラダ
11	金	ごはん じゃが芋の金平 鶏肉の照り焼き みそ汁(キャベツ、玉葱、ワカメ)	鶏肉、竹輪、ワカメ	米 じゃが芋	人参、キャベツ、玉葱	☆ハッピーターン	きなこ餅
14	月	ごはん 法蓮草の胡麻和え 白身魚フライ みそ汁(白菜、里芋、しめじ)	鱈	米 里芋	法蓮草、人参、白菜、しめじ	☆コーンフレーク	ソフトサラダ
15	火	ごはん キャベツのゆかり和え ☆鶏のから揚げ みそ汁(麩、玉葱、しめじ)	鶏肉、麩	米	キャベツ、人参、玉葱、しめじ	満月ボン	☆ピーチゼリー
16	水	ごはん ☆スパゲッティサラダ チキンチャップ みそ汁(青梗菜、玉葱、えのき)	鶏肉	米 スパゲッティ	トマト、玉葱、人参、胡瓜、コーン、青梗菜、えのき	☆ハッピーターン	☆ソフトサラダ
17	木	ごはん 白菜の煮浸し ☆ツナ入りポトフ みそ汁(大根、玉葱、椎茸)	ツナ、揚げ	米 じゃが芋	白菜、人参、大根、玉葱、椎茸、キャベツ	☆たべっこベイビー	☆ココア蒸しケーキ
18	金	わかめごはん ☆白身魚の天ぷら ☆きつねうどん 法蓮草のナムル	揚げ、鱈、ワカメ	米 うどん	葱、人参、法蓮草、もやし	ぼたぼた焼き	☆いちごゼリー
21	月	ごはん 南瓜の甘煮 豚肉の生姜焼き みそ汁(麩、玉葱、小松菜)	豚肉、麩	米 南瓜	玉葱、赤ピーマン、小松菜	コーンフレーク	☆あげぱん
22	火	ごはん ☆花野菜サラダ すきやき風煮 みそ汁(小松菜、大根、大根の葉)	牛肉、麩、豆腐	米	白菜、人参、大根、小松菜、ブロッコリー、大根の葉、カリフラワー、コーン	☆ソフトサラダ	そぼろおにぎり
23	水	ごはん ☆豆腐と青菜の旨煮 ☆ホキのポテト焼き みそ汁(麩、玉葱、葱)	ホキ、豆腐、麩	米 じゃが芋	玉葱、小松菜、葱	星たべよ	マカロニきなこ
24	木	☆カレーライス バナナ ☆大根ツナサラダ	鶏肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、コーン、バナナ	アンパンマンせんべい	焼きそば
25	金	🎂お誕生日会🎂 ゆかりごはん フライドポテト スープ(キャベツ、玉葱、ワカメ) ☆ハンバーグ ☆マカロニサラダ ミニゼリー	牛肉、豚肉、ワカメ	米 じゃが芋 マカロニ	玉葱、人参、胡瓜、コーン、キャベツ	☆たべっこベイビー	☆誕生日ケーキ
28	月	ごはん 春雨サラダ 赤魚のみぞれ煮 みそ汁(じゃが芋、玉葱、椎茸)	赤魚	米 じゃが芋 春雨	キャベツ、胡瓜、大根、椎茸、玉葱	☆コーンフレーク	大学芋
30	水	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 ☆鱈のマヨドレ焼き ☆みそ汁(キャベツ、豆腐、ワカメ)	鱈、鶏肉、豆腐、ワカメ	米 じゃが芋	大根の葉、キャベツ	☆ハッピーターン	みたらし団子



花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

