

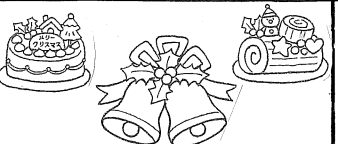

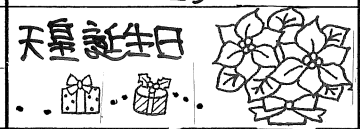
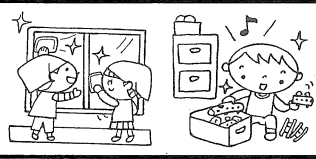


月	火	水	木	金	土
				1 鮭のみじ焼き・高野豆腐の煮もの 味噌汁・果物 牛乳 大根しも	2 里も鶏ひき肉あんかけ・ポテト入り かき味噌汁・果物 牛乳 お菓子
4 あめと厚揚げの煮もの・白和え 煮豆・味噌汁・果物 牛乳 せんべい	5 かぼの味噌煮・ゆず根の煮もの みかん汁・果物 牛乳 かかし あんまん	6 焼うどん・餃子・おからスープ 果物 牛乳 クッキー アイスノン	7 納豆の器と揚げ・お浸し 味噌汁・果物 牛乳 お菓子 ビスケット スプーンアイス	8 魚のあんかけ・ポテト入り おから煮 清汁・果物 牛乳 お菓子 パン 小松菜お焼き	9 お肉・スペイン風オムレツ 果物 牛乳 お菓子 プリン お菓子
11 焼餅・あんぱん・中華スープ 果物 牛乳 クッキー ドーナツ	12 根菜入りおでん・かぼ・湯野菜 清汁・果物 牛乳 お菓子 ビスケット おたらし団子	13 魚の照焼・小松菜と油揚げ煮 湯野菜汁・果物 牛乳 お菓子 クッキー スーパースタミ	14 筑前煮・煮豆・味噌汁 果物 牛乳 お菓子 お肉 トースター	15 ポテト入り・お肉・お肉とスープ 果物 牛乳 お菓子 お肉 中華おこわ	16 カレー・ユースロー・サラダ・チーズ 牛乳 お菓子 パン お菓子
18 揚げ豆腐の和風あんかけ・味噌汁 果物 牛乳 お肉 お肉 焼きしも	19 魚の音田揚げ・ゆず根・味噌汁 果物 牛乳 お菓子 せんべい 南蛮に黒ごま	20 新玉のうらみ・りんご・ゆず お肉・お肉・お肉 お肉・お肉・お肉 お肉・お肉・お肉 お肉・お肉・お肉	21 煮魚・揚げ出し豆腐・味噌汁 果物 牛乳 お菓子 お肉 お肉	22 ミートロー・ポテト入り・お肉とスープ 果物 牛乳 お菓子 お肉 お肉	23 天皇誕生日 
25 デザート・フルーツ・お肉・お肉 お肉 牛乳 お菓子 お菓子 お菓子	26 肉豆腐・納豆和え・味噌汁 果物 牛乳 お菓子 お肉 お肉	27 豚汁・お肉・お肉・お肉 お肉 牛乳 お菓子 お肉 お肉	28 味噌おでん・ポテト入り・果物 牛乳 お菓子 お肉 お肉		

《 献立表について 》

◎上段：昼食おかず
※ 0歳児の赤ちゃんには、その日の材料を使って離乳食を作ります。
※ 3歳未満児の主食は、基本的に『麦ご飯』です。

◎下段：
【左】午前おやつ（3歳未満児）
【右】午後おやつ（全園児）

《 注意事項 》

◎土曜日以外は基本的に手作りおやつです。
◎めん類の時は、ご飯は少なめで結構です。
◎献立は、材料調達都合等で変更する場合があります。
◎延長保育時、18:00以降には、牛乳・お菓子のおやつが出ます。

冬に おいしい野菜を食べよう!!

寒くなってくるこの季節 十分な栄養をとって 体に抵抗力をつけ 風邪に負けない強い体を作りましょう!

体には 外から入ってきたウイルスをやっつけたい。病気を治したりする働きがあります。その働きを高めるためには...

- 栄養 (バランスの良い食事) ・ 睡眠 (治療力は睡眠中に作れる)
- 運動 (風邪をふきとばす体力)

食生活のポイント

- たんぱく質を十分に補う (肉・魚・卵・乳製品・大豆)
体内に風邪ウイルスが入ると それをやっつけてくれる成分が白血球の中に含まれています。この成分は たんぱく質から作られています。
- 脂肪も不足しないように (バター・油)
体の皮膚や口の粘膜を丈夫にしウイルスに対する抵抗力を強くします。
- ビタミン補給 (白菜・ほうれん草・人参・りんご・みかんなど)
ビタミンA・ビタミンCはウイルスに対する抵抗力を高める働きがあります。

大根葉の3りかけレシピ

(材料)
大根葉 1束 (みじん切り)
ごま油 大さじ1
酒 大さじ2・砂糖小さじ1
しょうゆ 大さじ4・かつお節 1cmの
おろし 大さじ1
おろしごま 大さじ1

(作り方)
① 大根葉をごま油で炒める
② ①に④を混ぜ調味し最後におろしごまを加えて出来上がり

大根 (淡色野菜)
消化を促進する酵素が含まれていて胃腸が弱っている時に食べると効果的

葉 (緑黄色野菜)
ビタミン、ミネラルの宝庫 体の抵抗力を高めるビタミンCや抗酸化力のあるβ-カロテンが豊富に含まれています。

緑黄色野菜のなかにも 抗がん作用の働きが強いものがあります。ビタミンCは鉄分の吸収を助ける働きがあります。

水分が95% 余分な塩分を排出し 高血圧予防にも期待できるカリウムが豊富に含んでいます。ミネラル類も含まれているのでよい野菜です。

