

月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8
炊の味噌煮・ブロッコリー・人参汁・果物 牛乳 お茶 かりんとう 中華おこし	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	里山の鶏ひき肉あめ汁・ブロッコリー 大根のさばりあめ汁・果物 牛乳 ウエハース	鮭のたまご焼き・高野豆腐の煮もの 味噌汁・果物 牛乳 クッキー	根菜入りくわいど・温野菜 湯汁・果物 牛乳 ヨーヨー	肉じゃが・ごま和え・味噌汁 果物 牛乳 お菓子
10	11	12	13	14	15
焼鮭・パンケーキ・味噌汁 果物 牛乳 ビスケット	松菜・厚揚げ・人参汁 味噌汁・果物 牛乳 クッキー	南瓜に豚肉・人参汁 マカロニサラダ・湯汁・果物 牛乳 バナナ	焼魚・揚げ出し豆腐・味噌汁 果物 牛乳 せんべい	ちくわの干し菜の揚げ お浸し・のり汁・果物 牛乳 クッキー	筑前煮・おぼろ煮・味噌汁 果物 牛乳 かりんとう
17	18	19	20	21	22
ミニトマト・ブロッコリー 野菜スープ・果物 牛乳 ヨーヨー	ひじきの五目煮・豚汁・果物 牛乳 ウエハース	炊の厚揚げ・人参汁 味噌汁・果物 牛乳 クッキー	ブロッコリーと鶏肉の塩ゆめ ポト・果物 牛乳 ビスケット	南瓜のからん・りんごサラダ ほうれん草と人参のスープ・果物 牛乳 バナナ	魚の照焼・かんかん汁 味噌汁・果物 牛乳 せんべい
24	25	26	27	28	
振替 休日 	ローストチキン・人参汁・ブロッコリー カレーライス・果物 牛乳 クッキー	シウマイ・たん汁・果物 牛乳 クッキー	炊の厚揚げ・大根のからん 中華スープ・果物 牛乳 ビスケット	味噌おでん・ごま和え・果物 牛乳 かりんとう	

《 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。

風邪に負けない体をつくりましょう

冷え込みが厳しくなって空気が乾燥する冬は風邪をひきやすい季節です。

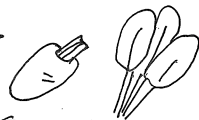
栄養バランスのとれた食事・そして適度な運動と十分な睡眠を心がけ免疫力や抵抗力をアップさせましょう☆

風邪に効果的な栄養素

ビタミンA .. ほうれん草、人参、小松菜などは、のど、皮膚、鼻の粘膜を丈夫にし抵抗力を高めます。

ビタミンC .. いも、かんぱんなどの果物は、ウイルスに抵抗力を強くしてくれ、病后回復にも効果的です。

たんぱく質 .. 魚、肉、大豆製品などは、傷んだ体を回復させてくれる効果があります。



冬に美味しい野菜

冬野菜は寒くなることで細胞内の糖度を上げ甘みを増し、おいしく栄養たっぷりなのが、たくさんありますよ!!



鍋料理にも最適
焼くと甘くなる

(代謝を高め疲労回復
体を温める作用もあります)



味噌汁や煮物はもちろん
揚げたてがおいしいです。

(いろいろな消化酵素が含まれ
胃腸の働きを整えてくれます)



鍋や煮物
スープにも

(約95%水分を含み低カロリーで
ビタミンも豊富です)



まだまだほうれん草、ブロッコリー、かんぱんなどたくさんあります。