

令和
2年

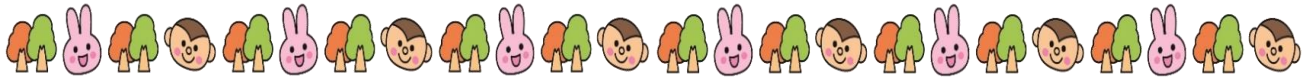


こんだてひょう



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	2 保育乳90 チーズ	3	4 保育乳90 クッキー	5 保育乳90 クラッカー	6 保育乳90 せんべい
昼食	麦ごはん チキンとセロリのトマト煮 ポテトサラダ コーンスープ オレンジ		麦ごはん 中華丼 春雨サラダ わかめスープ 梨	雑穀ごはん 肉じゃが もずくの酢の物 かきたま汁 キウイフルーツ	麦ごはん クリームシチュー 人参とチーズのサラダ りんご
午後	保育乳180 チーズ蒸しパン		保育乳180 くずもち	保育乳180 黒糖ポーポー	保育乳180 ウインナーロール
午前	9 保育乳90 チーズ	10 保育乳90 レーズン	11 保育乳90 クッキー	12 保育乳90 クラッカー	13 保育乳90 せんべい
昼食	雑穀ごはん きびなごのカレー風味揚げ 麩チャンプルー 大根としめじのみそ汁 オレンジ	麦ごはん すきやき風煮 きゅうりのゆかり和え かぼちゃのみそ汁 梨	もずく入りきのこご飯 鮭の塩焼き いんげんのごま和え あさりのすまし汁 柿	お弁当の日 	麦ごはん 筑前煮 ほうれん草の納豆和え ゆし豆腐 キウイフルーツ
午後	保育乳180 ふかし芋	保育乳180 もずく天ぷら	保育乳180 ヒラヤーチー	保育乳180 大根もち	保育乳180 ピザパン
午前	16 保育乳90 チーズ	17 保育乳90 レーズン	18 保育乳90 クッキー	19 保育乳90 クラッカー	20 保育乳90 せんべい
昼食	麦ごはん さつま芋と鶏肉の甘辛煮 ブロッコリーのごま和え こまつなのすまし汁 オレンジ	雑穀ごはん 魚ときこのホイル焼き ごぼうときゅうりのサラダ もずくのみそ汁 柿	ハンバーガー いんげんソテー トマトスープ キウイフルーツ	雑穀ごはん ホイコーロー 野菜ナムル 中華コーンスープ バナナ	麦ごはん さばの葱ソース きんぴらごぼう わかめと豆腐のすまし汁 りんご
午後	保育乳180 小豆蒸しパン	保育乳180 お豆腐だんご	保育乳180 誕生日ケーキ	保育乳180 もずくサーターアンダギー	保育乳180 ツイストパン
午前	23 保育乳90 チーズ	24 保育乳90 レーズン	25 保育乳90 クッキー	26 保育乳90 クラッカー	27 保育乳90 せんべい
昼食		麦ごはん もずく丼 青菜のおかか和え 里芋のみそ汁 りんご	栗ごはん 大根と鶏肉のごまみそ煮 白菜のゆず和え アーサ汁 オレンジ	雑穀ごはん かぼちゃのそぼろあん 野菜チャンプルー 玉葱とわかめのみそ汁 みかん	麦ごはん きのこカレー きゅうりと昆布の浅漬け コンソメスープ キウイフルーツ
午後	保育乳180 ピーチケーキ	保育乳180 フルーツヨーグルト	保育乳180 フルーツヨーグルト	保育乳180 青菜おにぎり	保育乳180 スナックパン
午前	30 保育乳90 チーズ	<div style="text-align: center;"> <p>わ し ょ く か はん み り ょ く み</p> <p>和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>★栄養バランスが整いやすい</p> <p>いろいろな食材や味つけの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。</p> </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>お茶わん1杯 (150g) 当たり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エネルギー 252kcal ・炭水化物 55.7g ・たんぱく質 3.8g ・脂質 0.5g ・カルシウム 5mg ・鉄 0.2mg </div> <div style="width: 45%;"> <p>★腹持ちがよい</p> <p>お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかがすきにくくなります。</p> </div> </div>			
昼食	麦ごはん ポークビーンズ きゅうりスティック たまごスープ オレンジ				
午後	保育乳180 りんご蒸しパン				

*食材料、園行事などの都合により献立が変更になることもあります。

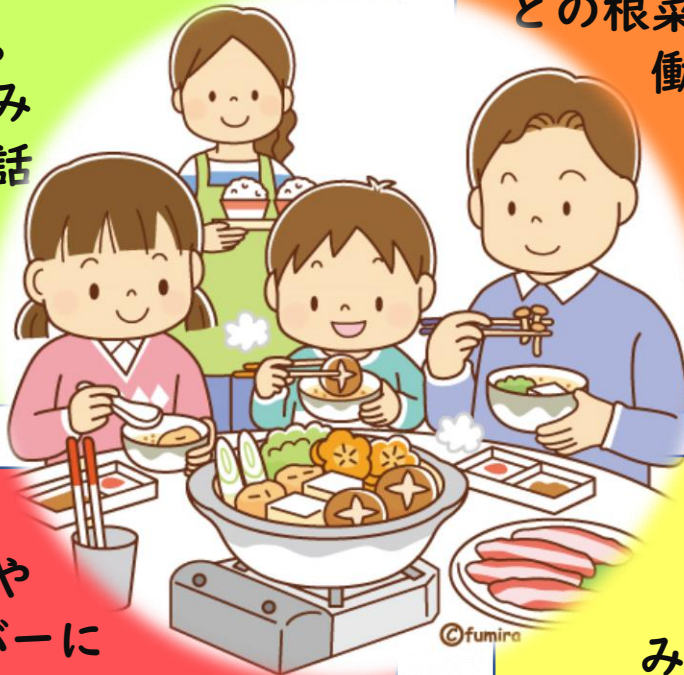


秋の深まりを感じる今日のご。朝夕の冷え込みも増してきました。気温の変化に合わせて、衣服をこまめに脱ぎ気して体を冷やさないようしましょう。風邪をひかない体をつくるには、温かい食事、根菜たっぷりの食事、ビタミンたっぷりの食事、秋のくだものをでビタミンをとるようにしましょう!!



～温かい食事～

寒い日には温かい料理で体を温め、心もほぐしましょう。食卓を囲み楽しい会話で免疫力アップ!!



～根菜たっぷりの食事～

大根やごぼう、人参などの根菜類は体を温める働きがあります。鍋などの煮物にすると多くとることができます。

小松菜やニラ、レバーに多く含まれているビタミンAはウイルスなどが侵入しやすい鼻や喉の粘膜を強くする働きがあります。

～ビタミンA
たっぷりの食事～

みかんや柿などに多く含まれるビタミンCは免疫力を強くする働きがあります。

～果物で
ビタミン補給～