

2022年11月 田口保育園 給食だより

※アレルギー疾患のお子様には除去食を用意しています
 ※食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります

月 火 水 木 金 土 日

31	1 雑穀ごはん 魚の五目あんかけ 豆サラダ(卵) 南瓜の味噌汁 牛乳 ㊟ホットケーキ	2 食パン(乳) クリームシチュー(鶏)(卵)(乳) コールスローサラダ(卵) オレンジ 牛乳 ㊟昆布おにぎり	3 文化の日	4 雑穀ごはん 鶏肉の竜田揚げ(鶏) 法蓮草の磯和え 豆腐の味噌汁 牛乳 ㊟スイートポテト(卵)(さつま芋)	5 雑穀ごはん ホイコーロー おかかトマト にら入りかき卵汁(卵) ココロラスク(卵)(乳)	6
7 雑穀ごはん 大豆と蒟蒻の中華うま煮(鶏) 胡瓜のゆかり和え 汁ビーフン 牛乳 ㊟ひじき入りココアマフィン	8 雑穀ごはん ハヤシライス(牛)(鶏)(乳) ドレッシングサラダ チーズ(乳) 牛乳 枝豆	9 青菜ごはん 親子うどん(鶏)(卵) 切り昆布の煮物 牛乳 パナチ	10 雑穀ごはん 魚の煮付け 小松菜とさつま芋の白和え(さつま芋) もずくのすまし汁 牛乳 ㊟納豆の包み揚げ	11 雑穀ごはん 鶏肉と南瓜の煮物(鶏) もやしと竹輪のナムル(卵) なめこの味噌汁 牛乳 ブドウゼリー(卵)(乳)	12 雑穀ごはん 豚肉とごぼうの味噌炒め 麩とわかめのすまし汁 牛乳 かつぶポテコ(卵)(乳)	13
14 雑穀ごはん ポークチャップ 蒟蒻のかか煮 じゃが芋の味噌汁 牛乳 いりご チーズ(乳)	15 雑穀ごはん 牛肉と法蓮草の味噌和え(牛) ピーマンと天ぷらの甘辛炒め(卵) 厚揚げのすまし汁 牛乳 ㊟ごぼうの利休揚げ	16 雑穀ごはん 豚肉と冬野菜の汁ビーフン ベーコンエッグ(卵) りんご 牛乳 ㊟中華ちまき	17 雑穀ごはん 魚のコーンマヨ焼き(卵) 野菜の胡麻和え オニオンスープ(卵)(乳) 牛乳 ㊟煮豆	18 雑穀ごはん ソーセージのかき揚げ 切干大根の煮物(鶏) もずくの味噌汁 牛乳 梨	19 雑穀ごはん きのこ入り麻婆豆腐 野菜サラダ ワカメスープ おととと(卵)(乳)	20
21 雑穀ごはん 鶏肉と大豆の磯辺煮(鶏) パンサンスー(卵) きのこのすまし汁 牛乳 ㊟焼き芋(さつま芋)	22 雑穀ごはん 蓮根のメンチカツ レタス トマト 大根の味噌汁 牛乳 ㊟サイダー寒天	23 勤労感謝の日	24 きのこごはん ナポリタンスバゲッティ(卵) 枝豆 かき卵汁(卵) 牛乳 オレンジ	25 雑穀ごはん 豚肉と高野豆腐の煮物 ブロッコリーのおかか和え 麩とわかめのすまし汁 牛乳 ㊟ツナチーズトースト(卵)(乳)	26 雑穀ごはん 中華丼 竹輪と干し椎茸のスープ(卵) ちょぼちょぼ(卵)(乳)	27
28 雑穀ごはん 味噌グリルチキン(鶏) ポテトサラダ(卵) グリンリーフ コンソメスープ(卵)(乳) 牛乳 デー羊(卵)(乳)	29 雑穀ごはん すり身のおとし揚げ(卵) キャベツの浅漬け 切干大根の味噌汁 牛乳 ㊟オートミールグッキー	30 ふりかけごはん おでん(鶏)(卵) みかん 牛乳 ヨーグルト(乳)	1	2	3	4

プロやインフルを予防する食材ランキング!!

第1位 『小松菜』
小松菜には免疫カアップに欠かせない、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンEが豊富に含まれています。冬の時期に旬を迎え、栄養価も甘味の増して、ほうれん草のようなえぐみも少ないので、下ゆでも不要で、電子レンジの加熱でも美味しくいただけます。

第2位 『ブロッコリー』
ブロッコリーにはビタミンCが豊富に含まれており、抗酸化作用、白血球の働きをサポートしてくれます。ビタミンCは水溶性なので、茹でるより蒸して食べる方がオススメです。

第3位 『まいたけ』
きのこにはβ-グルカンという食物繊維が豊富です。免疫細胞を活性化して、体を守る機能を高めてくれます。

※腸内環境を整えてくれる食材も効果的!!
納豆、チーズ、キムチ、ヨーグルトなどを組み合わせることで善玉菌の働きがさらに活発になります。少量でも効果があるので、毎日でも摂りたい食材です

脳はいつからでもやり直せる!!

朝食を食べないと脳のエネルギーが不足して、集中力や記憶力の低下に繋がります。

「今まで朝食を食べていなかった…」という方でも大丈夫!
それは大人にも言えますが、まだ乳幼児であればなおさ。

これから充分に取り戻すことが可能です!
毎日しっかり朝食を摂って、元気に登園しましょう!!