

2023年11月 田口保育園 給食だより

◎は手作りおやつを表しています

※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
		1 黒棒 雑穀ごはん ふわふわ丼(鶏)(卵) 味噌ドレッシングサラダ(卵) もずくと玉葱のすまし汁 牛乳 ◎エメラルドパン(卵)(乳)	2 ウエハース 雑穀ごはん ポークビーンズ(卵) ちりめんじゃこと胡瓜の酢の物 コンソメスープ(卵)(乳) 牛乳 ◎麩のシュガーラスク(乳)	3 文化の日	4 揚げせんべい 雑穀ごはん 厚揚げの中華つま煮 切干大根のサラダ(卵) ワカメスープ ベジタブル(卵)(乳)	5
6 ビスケット 雑穀ごはん 里芋コロッケ トマト グリンリーフ かき卵汁(卵) 牛乳 りんご	7 せんべい 雑穀ごはん さばの味噌煮 春雨サラダ(卵) もずくととうす揚げのすまし汁 牛乳 ◎ブライドポテト	8 黒棒 雑穀ごはん 大豆と長ひじきの磯辺煮 法蓮草のナムル 麩のすまし汁 牛乳 プリン(卵)(乳)	9 ウエハース 雑穀ごはん ごぼうの豆乳クリームスバグティ粉チーズかけ(乳) 胡瓜のオイル漬け キャベツとコーンのスープ(卵)(乳) 牛乳 ◎バナナヨーグルト(乳)	10 すずかステラ 雑穀ごはん つぼん汁(鶏)(卵) 小松菜とさつま芋の白和え パイナップル 牛乳 肉まん	11 揚げせんべい 雑穀ごはん 八宝菜 中華スープ えいじビスケット(卵)(乳)	12
13 ビスケット 食パン(卵)(乳) 鶏肉とさつま芋のクリーム煮(鶏)(乳) コールスローサラダ お茶 ◎おおか塩昆布おにぎり	14 せんべい 雑穀ごはん 牛肉と白菜のオイスター煮(牛) 大豆サラダ(卵) なめこの味噌汁 牛乳 ◎あんバターパイ(乳)	15 黒棒 きのこごはん 味噌おでん みかん 牛乳 ◎ポップコーン	16 ウエハース 雑穀ごはん 海老とさつま芋のかき揚げ(海老) 春雨の酢の物(卵) にら入りかき卵汁(卵) 牛乳 ヨーグルト(乳)	17 すずかステラ 雑穀ごはん 高野豆腐の卵とじ(卵) 蒟蒻の和風サラダ きのこの味噌汁 牛乳 ◎ピザトースト(卵)(乳)	18 揚げせんべい 雑穀ごはん 法蓮草ときのこの和風スバグティ(卵) オニオンスープ(卵)(乳) 一口ゼリー(卵)(乳) ちょぼちょぼ(卵)(乳)	19
20 ビスケット 雑穀ごはん チーズ入り豆腐ハンバーグデミグラスソースかけ(牛)(卵)(乳) 千切りキャベツ コーンスープ 牛乳 ケーキ(卵)(乳)	21 せんべい 雑穀ごはん すき焼き風煮(牛) 枝豆 汁ピーフン 牛乳 ◎南瓜のモンブラン(卵)(乳)	22 黒棒 雑穀ごはん 魚の甘酢あんかけ 白菜の胡麻和え じゃが芋の味噌汁 牛乳 チーズ(乳)ビスコ(乳)	23 勤労感謝の日	24 すずかステラ 雑穀ごはん 鶏ごぼううどん(鶏) 蒟蒻のかか煮 みかん 牛乳 ◎焼き芋	25 揚げせんべい <愛情弁当の日> お弁当に ご飯とおかずを入れて 持ってきてください キャラメルコーン(卵)(乳)	26
27 ビスケット 雑穀ごはん 秋野菜カレー(鶏)(乳) ゆで卵(卵) ドレッシングサラダ 牛乳 ◎ゴゴアホッドケーキ	28 せんべい 牛じゃこライス(牛) 揚げ出し豆腐 おかかトマト きのこのすまし汁 牛乳 ◎おにまんじゅう	29 黒棒 雑穀ごはん 魚の生姜焼き マカロニサラダ(卵) もずくと小松菜のすまし汁 牛乳 ブドウゼリー(卵)(乳)	30 ウエハース 雑穀ごはん 牛肉と法蓮草の味噌和え(牛) 南瓜の天ぷら かき卵汁(卵) 牛乳 枝豆			

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いいただけます。

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!!