

12月の献立予定

令和元年 蛸ノ浦保育園

日	曜日	おやつ(3歳未満)	主食(3歳未満)	全員昼食	全員おやつ(午後)
1	日				
2	月	牛乳 せんべい	ごはん	けんちん汁 つくね煮 卵サラダ 果物	牛乳 ビスケット
3	火	牛乳 フルーツ	"	味噌汁 入り豆腐 スパゲッテー 果物	牛乳 きな粉揚げパン
4	水	牛乳 ビスケット	"	筍とかいわれのスープ 豚肉の生姜焼き ブロッコリー 果物	牛乳 しょうゆ団子
5	木	牛乳 あられ	"	味噌汁 さけの塩焼き ポテトサラダ 果物	牛乳 クレープ
6	金	ヨーグルト	"	春雨スープ 鶏肉のから揚げ 青菜のシラス和え 果物	牛乳 せんべい
7	土			おゆうぎ会	
8	日				
9	月	牛乳 ビスケット	ごはん	芋の子汁 揚げ出し豆腐のあんかけ もやしの和え物果物	牛乳 あられ
10	火	牛乳 フルーツ	"	味噌汁 大根とウインナーの煮物 ツナサラダ 果物	牛乳 なべ焼き
11	水	牛乳 ウエハース	"	クラムチャウダー 南瓜のカレー揚げ わかめサラダ	牛乳 きな粉団子
12	木	フルーツ せんべい	"	すりみ汁 だし巻き卵 ひじきの煮物 果物	牛乳 サンドイッチ
13	金	ヨーグルト	"	にら卵汁 はんぺんのはさみ揚げ ブロッコリー 果物	牛乳 ビスケット
14	土				
15	日				
16	月	牛乳 ビスケット	ごはん	味噌汁 高野豆腐のふわふわ煮 スパサラ 果物	牛乳 せんべい
17	火	牛乳フルーツ	"	むらくもスープ かつおの竜田揚げ ぶろっこりーサラダ果物	牛乳 がんずき
18	水	牛乳 あられ	"	すいとん汁 ハムカツ ほうれんそうのゴマ和え 果物	牛乳 ドーナツ
19	木	フルーツ せんべい	"	味噌汁 すきやき風煮 じゃこの佃煮 フルーツミックス	牛乳 フレンチトースト
20	金	ヨーグルト	"	カレー煮 茹でたまご 福神漬け サラダ 果物	牛乳 ビスケット
21	土				
22	日				
23	月	牛乳 ウエハース	ごはん	クリームシチュウ きゃべつのツナ和え 茹でたまご 果物	牛乳 あられ
24	火	牛乳 フルーツ	"	ミネストローネスープ もも肉の照り焼き ブロッコリー 果物	牛乳 ジャムサンド
25	水	牛乳 せんべい	"	お誕生会(弁当の入らない日)	ジュース ケーキ
26	木	牛乳 ビスケット	"	味噌汁 メンチカツ ボイルキャベツの和え物 果物	牛乳 チョコマフィン
27	金	ヨーグルト	"	八宝汁 さわらの照り焼き マカロニサラダ 果物	牛乳 せんべい
28	土				
29	日				
30	月				
31	木				

弁当の入らない日 25日 (水曜日)



しっかり栄養をとって腸内環境をととのえましょう。

風邪やインフルエンザが流行する冬。同じように過ごしていても、風邪をひく子と、ひかない子がいるのには、それぞれがもつ免疫力の違いが関係しています。免疫力の多くをにっているのは腸。腸を元気にする方法を知り、病気に負けない強い体をつくりましょう。

- 1、よくかむ——よくかまないと腸がバランスを崩す
- 2、腹八分にす——必要以上に食べると胃腸に負担がかかり腸が弱る
- 3、楽しくおいしく食べる——食事がストレスにならないようにする
- 4、腸内細菌を増やす食べ物を食べる——食物繊維 野菜 果物など食物性食品を多く取り入れる。
(りんご バナナ かんきつ類 海藻類 きのこと類 発酵食品 緑黄色野菜など)
- 5、たくさん遊ぶ たくさん寝る——腸が喜ぶ生活習慣
(外遊びで自然にふれる。十分な睡眠をとる。過剰な除菌をしない)

