

1月の献立予定

平成31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	火				
2	水				
3	木				
4	金				
5	土			おにぎり 牛乳	
6	日				
7	月	牛乳 せんべい	ごはん	カレー煮 茹でたまご 生野菜 福神漬け 果物	牛乳 せんべい
8	火	牛乳 フルーツ	"	味噌汁 さばの味噌煮 マカロニサラダ 果物	牛乳 お汁粉
9	水	牛乳 ビスケット	"	春雨スープ チキンカツ ポイルきゃべつサラダ 果物	牛乳 ホットケーキ
10	木	フルーツあられ	"	味噌汁 すきやき風煮 味付け海苔 果物	牛乳 きな粉揚げパン
11	金	ヨーグルト	"	けんちん汁 チーズオムレツ ブロッコリー 果物	牛乳 ビスケット
12	土				
13	日				
14	月			成人の日	
15	火	牛乳 ウエハース	ごはん	味噌汁 天ぷら 大根の酢の物 果物	牛乳 せんべい
16	水	牛乳 フルーツ	"	むらもスープ ハワイアンバーグ もやしの酢の物 果物	牛乳 しょうゆ団子
17	木	牛乳 せんべい	"	味噌汁 かつおの照り焼き ポテトサラダ 果物	牛乳 サンドイッチ
18	金	ヨーグルト	"	味噌汁 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ 果物	牛乳 ビスケット
19	土			おにぎり 牛乳	
20	日				
21	月	牛乳 ビスケット	ごはん	クラムチャウダー 生野菜 煮卵 ミックスフルーツ	牛乳せんべい
22	火	牛乳 フルーツ	"	味噌汁 肉豆腐 ちりめんじゃこの佃煮 果物	牛乳 ドーナツ
23	水	牛乳 せんべい	"	水餃子スープ ハムカツ ほうれんそうサラダ 果物	牛乳 ふかし芋
24	木	フルーツあられ	"	にら卵汁 白身魚のタルタルソース ポイルキャベツ 果物	牛乳 ホットサンド
25	金	ヨーグルト	"	お誕生会 (弁当の入らない日)	ジュース ケーキ
26	土				
27	日				
28	月	牛乳 あられ	ごはん	味噌汁 厚揚げの煮物 スパサラ 果物	牛乳 ビスケット
29	火	牛乳 フルーツ	"	八宝汁 ハムピカタ 小松菜の和え物 果物	牛乳 がんずき
30	水	牛乳 ビスケット	"	味噌汁 さけの塩焼き ジャーマンポテト 果物	牛乳 アメリカンドッグ
31	木	ヨーグルト	"	五目スープ ヒレカツ トマトとベーコンのスパゲッテー果物	牛乳 バウンドケーキ

弁当の入らない日 18日(金曜日) 25日(金曜日)

はしは、毎日忘れずに持って来てください。

風邪やインフルエンザがはやってきました。同じように生活していても風邪をひく子とひかない子がいるのは、それぞれが持つ免疫力の違いだそうです。免疫力の多くを担っているのは腸です。腸を元気にし 病気に負けない強い体をつくりましょう。腸内細菌を増やす食べ物は、野菜 きのこと類 果物 発酵食品(納豆 みそ 酢 甘酒 ヨーグルト)です。

