



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | |
|------|--|---|--|--------------------------|--|------|--|------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| 予定献立 | <p>冬の食中毒に注意しましょう!! 寒い時は食材の腐敗が遅いので食中毒への注意がおそろそそになりがちですが、冬はノロウイルスが原因の食中毒（感染性胃腸炎）が非常に増える季節です。ノロウイルスは、ウイルスが付着した手で触った食べもの、カキなどの二枚貝を食べた場合や、飛沫感染などで感染します。感染予防のために、手洗い・うがいを心がけましょう。</p> | | | 年始休み | 年始休み | 年始休み | ツナカレー 福神漬 和風サラダ コーンスープ | |
| 食材 | | | | | | | ツナ 玉葱 じゃが芋 | |
| おやつ | | | | | | | 牛乳 お菓子 | |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | |
| 予定献立 | 読み聞かせ 松風焼き じゃが芋のきんぴら わかめのなめたけ和え 白菜汁 | エクササイズ 鯖の塩焼き りんごサラダ 小松菜の煮浸し せんべい汁 | 身体測定・スイミング たぬきうどん 大根の梅おかか和え かぼちゃの甘煮 | 誕生会 お子様ランチ | 避難訓練 生揚げのみそ炒め ハンサンスー いんげんソテー キャベツ汁 | | 焼き鳥丼 きゅうりのナムル わかめ汁 | |
| 食材 | 鶏肉 長葱 白菜 | 鯖 りんご きゅうり | 鶏肉 大根 かぼちゃ | | 豚肉 人参 しいたけ | | 鶏肉 玉葱 しめじ | |
| おやつ | 牛乳 お菓子 | 牛乳 ヨーグルトパンケーキ | 牛乳 お菓子 | 牛乳 ケーキ | 牛乳 大学芋 | | 牛乳 お菓子 | |
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | |
| 予定献立 | 成人の日 | 音楽プログラム すき焼き風煮 キャベツ炒め 花野菜のおかか和え 大根汁 | スイミング カレイの煮つけ 卵の花 わかめの酢の物 もやし汁 | | スパゲティミートソース シーザーサラダ たまごスープ | | 布団持ち帰り 豚丼 キャベツと青菜の磯和え 豆腐汁 | |
| 食材 | | 豚肉 豆腐 キャベツ | カレイ おから わかめ | 豚肉 玉葱 人参 | 鶏肉 ブロccoli | | 豚肉 玉葱 しいたけ | |
| おやつ | | 牛乳 お菓子 | 牛乳 人参蒸しパン | 牛乳 ふかし芋 | 牛乳 お菓子 | | 牛乳 お菓子 | |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | | |
| 予定献立 | かぼちゃカレー 福神漬 ミモザサラダ 水菜スープ | 赤魚の梅バター焼き 切干大根の炒め煮 青菜のゴマ和え なめこ汁 | 入学おめでとう大会 わかめラーメン 中華サラダ チキンナゲット | | 親子スケート(きりん) 筑前煮 春雨ソテー 友禅和え 玉葱汁(麩) | | 煮込みハンバーグ フレンチサラダ アスパラソテー コンソメスープ | 親子丼 煮豆 青菜汁 |
| 食材 | かぼちゃ 卵 きゅうり | 赤魚 ほうれん草 人参 | わかめ コーン もやし | 鶏肉 里芋 ごぼう | 豚肉 玉葱 キャベツ | | 鶏肉 卵 大根 | |
| おやつ | 牛乳 お菓子 | 牛乳 りんごケーキ | 牛乳 お菓子 | 牛乳 チョコチップスコーン | 牛乳 お菓子 | | 牛乳 お菓子 | |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| 予定献立 | しらす入り納豆 里芋のそぼろ煮 オニオンリング 心のりの味噌汁 | ピラフ 鶏肉のゴマみそ焼き 人参しりしり 大根サラダ えのきスープ | スイミング あんかけ焼きそば 春巻 春雨スープ | | ホッケの照り焼き ひじきの炒め煮 かぶの梅和え 五目みそ汁 | | メンチカツ マカロニサラダ カリフラワーのゴマ炒め オニオンスープ | |
| 食材 | しらす ほうれん草 人参 | 鶏肉 ツナ 大根 | 豚肉 白菜 しいたけ | ホッケ ひじき ごぼう | きゅうり カリフラワー | | | |
| おやつ | 牛乳 お菓子 | 牛乳 おからマフィン | ほうじ茶 おにぎり | 牛乳 お好み焼き | 牛乳 お菓子 | | | |



腸を元気にして免疫力を上げよう!!

◎腸にやさしい食べ方 心得

- ①よく噛む→消化良好
- ②腹八分目にする→胃腸に負担をかけない
- ③楽しくおいしく食べる→ストレスを感じない
- ④添加物の多い食品を控える→添加物は細菌の動きを低下させる
- ⑤腸内細菌を増やす食べものを食べる→りんご、柑橘類、バナナ、海藻、きのこ、緑黄色野菜、発酵食品(納豆、みそ、ヨーグルト等)

うんちが元気なら腸も元気!!

和食が理想的