

月	火	水	木	金	土
未満児 牛乳	牛乳・パン	牛乳		牛乳	
	1 ご飯 肉豆腐 三色和え きのこのかきたま汁 果物	2 ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト和え	3 文化の日	4 ご飯 豚の生姜焼き ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 果物	5 肉そぼろ混ぜご飯 白菜の卸和え わかめのみそ汁 果物
	牛乳 菓子	牛乳 大学芋		プリン	おやつ
未満児 牛乳	牛乳・果物	牛乳	牛乳・チーズ	牛乳	
7 肉みそスパゲティ ブロッコリーのごま和え かぼちゃのコンソメスープ 果物	8 ご飯 彩り豆腐 バンサンスー むらくも汁 果物	9 麦ご飯 トンコロのフライ ひじきのマリネ コンソメスープ 果物	10 ご飯 鶏の照り焼き ワカメのごま和え 豆乳スープ 果物	11 ご飯 おでん風煮物 白菜の煮びたし 野菜スープ 果物	12 三色丼 ひじき煮 もやしとチンゲンサイのスープ 果物
わかめのおむすび チーズ	牛乳 きな粉ラスク	牛乳 菓子	おやつ焼きそば	牛乳 スイートポテト	おやつ
未満児 牛乳	牛乳・いりこ	牛乳	牛乳・パン	牛乳	
14 ご飯 豚大根 クッキング キャベツの中華和え なめこ汁 果物	15 きつねうどん 五目豆煮 焼きシヤモ 果物	16 ご飯 バトウのごまみそ焼き ひじきの煮物 のっぺい汁 果物	17 さつまいもカレー マカロニサラダ アサリのしぐれ煮 果物	18 ご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え えのきのすまし汁 果物	19 炊き込みピラフ キャベツのごま和え きのこ汁 果物
黒米さつま芋おにぎり チーズ	焼きりんご	豆乳レーズンもち	牛乳 菓子	ヨーグルト	おやつ
未満児 牛乳	牛乳・ウエハース		牛乳・果物	牛乳	
21 誕生会 リクエストメニュー	22 お弁当の日 	23 勤労感謝の日	24 麦ご飯 れんこんハンバーグ 小松菜のお浸し 春雨スープ 果物	25 ロールパン さつま芋のグラタン 菜果サラダ コーンスープ	26 あけぼのご飯 野菜の花和え 五目汁 果物
オレンジジュース さつま芋りんごケーキ	牛乳 菓子		牛乳 マカロニの安倍川	牛乳 キウイ	おやつ
未満児 牛乳	鉄分ヨーグルト	牛乳			
28 ちゃんぽん 炒めなます 大豆といりこ和え 果物	29 ご飯 炒り豆腐 磯辺和え 白菜スープ 果物	30 ご飯 サバの煮つけ 納豆和え 大根のみそ汁 果物			
十六穀米おにぎり チーズ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	牛乳 菓子			

風邪の予防と食生活

風邪をひきやすい季節になりました。風邪は色々な病気の中でも私たちが一番かかりやすい病気です。また、昔から「風邪は万病のもと」と言われるように一度かかったら完治しにくいので、十分に気をつけなければなりません。いろいろな感染症予防のためにも下記のことを気をつけて、寒い冬も元気に過ごしたいですね。(*^v^*)

- ① 栄養・運動・休養のバランスを心がける。
- ② 外から帰ったら、うがい手洗いを忘れずに。
- ③ 部屋の温度湿度を適度に保つ。(冬の快適温は21から23度、湿度は50%前後です。)
- ④ こまめに換気する。



旬の食材 さつま芋

さつま芋はエネルギーのもとになるでんぷんがたっぷり含まれています。甘さの秘密は、このでんぷんがアミラーゼという酵素によって糖に変わるためです。

ビタミンも多く含まれています。ビタミンCというと熱に弱いと思われていますが、さつま芋の場合はこわれません。また、いも類の中でもカルシウムが多く、特に皮の部分に多いので、皮ごと食べるのがおすすめです。

