



こんだてひょう (3・4・5歳児)

はなさき仙北 角館こども園

【目標】 主食を しっかり とりましょう

曜	月	火	水	木	金	土
日						1
主食						ごはん
昼食						鶏つくね もやしのごま和え 茹でブロッコリー 野菜スープ フルーツ
おやつ	※予定献立ですので入荷状況により、変更になる場合があります。ご了承ください。					ビスケット 牛乳
日	3	4	5	6	7	8
主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食		紅鮭塩焼き ほうれん草ナムル さつま芋チップス 豚汁 フルーツ	鶏ムニエル マカロニトマトソース キャベツパニニ はるさめスープ フルーツ	ハムステーキ きゅうりツナサラダ かぼちゃサラダ キャベツスープ フルーツ	さんま塩焼き 白菜サラダ 茹でブロッコリー 大根のみそ汁 フルーツ	チキンナゲット ブロッコリーサラダ さつまもれモン煮 野菜スープ フルーツ
おやつ	文化の日	せんべい 牛乳	りんごホットケーキ 牛乳	せんべい 牛乳	フルーチェ	せんべい 牛乳
日	10	11	12	13	14	15
主食	ごはん	ごはん	五目うどん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	鮭みそ漬け焼き ブロッコリー和えもの 里芋の煮物 八杯豆腐汁 フルーツ	ドライカレー ミニトマト&ブロッコリー コールスローサラダ ポトフスープ フルーツ	にらまんじゅう キャベツの浅漬け ブロッコリーチーズ和え フルーツ	たらこの揚げびたし ベーコン野菜ソテー さつま芋甘煮 キャベツのみそ汁 フルーツ	はみだししょうが もやし中華和え トマト レタススープ フルーツ	かじきみそ漬け焼き ごま和え野菜 トマト 白菜のみそ汁 フルーツ
おやつ	黒糖蒸しパン 牛乳	ブルーベリークレープ 牛乳	じゃこラスク 牛乳	ビスケット 牛乳	バナナチップス 牛乳	バームクーヘン 牛乳
日	17	18	19	20	21	22
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ミルクパン	ごはん	ごはん
昼食	ほたて風味フライ 中華炒め れんこんさんぴら もずくスープ フルーツ	ほっけ塩焼き ほうれん草おかか和え 大根そぼろ煮 豆腐のみそ汁 フルーツ	和風ミートローフ レタスサラダ 焼きかぼちゃ 大根のみそ汁 フルーツ	キッシュ 白菜サラダ ブロッコリー和え物 かぶのスープ フルーツ	さわらとごぼうの煮つけ きゅうりとわかめの酢の物 星のポテト かきたま汁 フルーツ	ハンバーグ ツナ和え野菜 トマト コンソメスープ フルーツ
おやつ	クッキー 牛乳	せんべい 牛乳	コーンフレークおこし 牛乳	おにぎり 麦茶	ゴフレット 牛乳	せんべい 牛乳
日	24	25	26	27	28	29
主食		ごはん	きりたんぽ入り温そうめん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食		鮭バター醤油焼き ほうれん草磯和え 人参サラダ じゃが玉汁 フルーツ	ハンパンジーサラダ ごぼうチップス チーズ トマト フルーツ	ポークカレー チーズハンバーグ にんじん甘煮 ブロッコリーサラダ フルーツ	トマトオムレツ 三色ナムル 納豆 けんちん汁 りんごとさつま芋の甘煮	チキンオープン焼き ブロッコリーおかか和え 人参さんぴら 大根みそ汁 フルーツ
おやつ	勤労感謝の日振替休日	ワッフル 牛乳	フレンチトースト 牛乳	豆乳かりんとう 牛乳	バナナ 牛乳	お菓子 牛乳



11月28(金) 11生まれのお友達の誕生日会です。

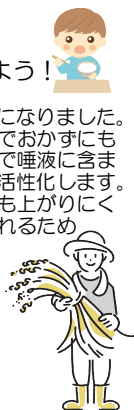
腸内環境を整えよう

感染症予防には免疫力を高めることが重要とされています。腸内の免疫細胞が活性化すると免疫力が高まるといわれています。乳酸菌やビフィズス菌が含まれる納豆やヨーグルトなどの発酵食品、乳酸菌やビフィズス菌のエサになる食物繊維を合わせて食べるといいでしょう。



新米を食べてみよう！

新米が出回る時期になりました。ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹持ちが良く、脂質が少ないのでパンなどに比べて体に優しい食材です。秋の味覚と合わせておいしい新米を味わいましょう。



朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

