



給食たより



日付	◆ 昼食	◆ 間食2
1 (火)	わかめご飯 ひじきの海鮮ステーキ 肉じゃが バナナ もやしの味噌汁	牛乳 ブリッツ カステラ
2 (水)	いちごサンド 焼きそば ブロッコリー ウィンナーソテー オレンジ はんぺんスープ	牛乳 手作りおやつ
7 (月)	シーフードカレー 福神漬け りんご たまごスープ	牛乳 ふがし ごませんべい
8 (火)	ご飯 コーンコロケ 切り干し大根の煮物 バナナ 豆腐の味噌汁	牛乳 クッキー うすやきせんべい
9 (水)	二色サンド チキンナゲット ごぼうサラダ オレンジ キャベツのスープ	牛乳 手作りおやつ
10 (木)	ご飯 鮭の甘塩焼き 人参とさつま揚げの煮物 りんご なめこの味噌汁	牛乳 どうぶつヨーチ しょうゆせんべい
11 (金)	味噌ラーメン ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
14 (月)	親子丼 さつまいも煮 きゅうりの浅漬け オレンジ じゃがいもの味噌汁	牛乳 かりんとう 塩せんべい
15 (火)	ご飯 マーボー豆腐 シュウマイ バナナ 大根の味噌汁	牛乳 ワッフル ぱりんこ
16 (水)	たまごサンド アメリカンドック ポテトフライ ブロッコリー オレンジ ベーコンスープ	牛乳 手作りおやつ
17 (木)	🎂 お誕生日ランチ 🎂	牛乳 ぶどうゼリー
18 (金)	肉うどん ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
19 (土)	ミニあんぱん ヤクルト	
21 (月)	ふるさとご飯 ちくわの磯辺揚げ イカくんマリネ りんご わかめの味噌汁	牛乳 ミニラスク ごませんべい
22 (火)	ご飯 アジフライ キャベツの千切り きんぴらごぼう バナナ もやしの味噌汁	牛乳 ビスコ とんがりコーン
24 (木)	ご飯 ハムカツ 里芋と人参の煮物 オレンジ 玉ねぎの味噌汁	牛乳 ハッピーターン ミニカステラ
25 (金)	わかめうどん ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
26 (土)	ミニあんぱん ヤクルト	
28 (月)	三色そばろご飯 かぼちゃ煮物 青菜のチーカマ和え オレンジ 豆腐の味噌汁	牛乳 ブリッツ カステラ
29 (火)	鮭ご飯 五目巾着 青菜のしらす和え バナナ なめこの味噌汁	牛乳 ブッセ カルシウムせんべい
30 (水)	バターロールパン オムレツ ポテトサラダ オレンジ クリームシチュー	牛乳 手作りおやつ

寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。