



# つるみね保育園



## 給食だより

2018.1.31  
担当 黒木 泉

風邪やウイルスによる感染症が流行しやすい季節です。ビタミンが豊富なほうれん草や柑橘類、ポリフェノールが含まれるりんごや大豆、ごまなど、抗酸化作用のある食材は、ウイルスなどの外敵から身を守る役割があります。手洗い、うがいをしっかりすることはもちろん、食事での免疫力を高める工夫もしていきましょう！！下痢の時の離乳食は、うんちのかたさを目安に！水のようなうんちのときには、スープを、軟便になったらおかゆなどをあげます。ミルクや母乳はそのままでも大丈夫ですが、ひどい下痢のときは薄めにし、回数を増やしましょう！

### ☆リクエストメニュー☆

**15日** かわち とわくん

☆天丼☆

**19日** ありしま わたるくん

☆ピザ☆

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			チキンナゲット 野菜のごま和え みそ汁 おにぎり(しらす・ごま)	赤鬼ライス ブロッコリーサラダ 青梗菜の卵スープ じゃり豆・卵ボーロ	肉うどん ごぼうとコーンのサラダ フルーツ ヤクルトせんべい
5	6	7	8	9	10
鶏すき 南瓜の素揚げ 豆腐の雪見汁 若草ケーキ	きびなごのカレー揚げ 海藻サラダ トマトスープ お好み焼き	焼きそば 小魚の佃煮・みそ汁 フルーツ お楽しみおやつ	白身魚のきのこソースがけ マッシュポテト 白菜スープ 青のりのかき揚げ	豚汁 さつま芋サラダ フルーツ ビスケット	野菜ラーメン 春雨と挽肉の炒め フルーツ ヤクルト・せんべい
12	13	14	15	16	17
<b>建国記念日</b>	魚とじゃが芋の煮物 変わりサラダ みそ汁 おからドーナツ	おでん ワカメご飯 フルーツ ココアホットケーキ	☆天丼☆ すまし汁 フルーツ ヨーグルト	フィッシュポテト 納豆の野菜和え ワカメスープ りんご	ちゃんぽんうどん なすの炒め煮 フルーツ ヤクルト・せんべい
19	20	21	22	23	24
でんぷん団子汁 すり身の磯揚げ フルーツ ☆ピザ☆	にらとしらすの卵焼き ひじきの炒り煮 小魚の佃煮・みそ汁 おにぎり(きつね)	ビーフン炒め とろろ汁 フルーツ 鉄ウエハース	野菜たっぷり麻婆 中華風コーンスープ フルーツ アメリカンドッグ	豚レバーのごまソースがけ 野菜サラダ みそ汁 ツナサンド	パン 飲み物 ヤクルト・せんべい
26	27	28			
豚しゃぶサラダ 南瓜の甘煮 かき玉スープ バナナ	<b>誕生会</b> <b>バイキング給食</b> クッキー	魚の竜田揚げ もやしとワカメの酢の物 カブのスープ ブルーベリーケーキ			

