



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
建国記念日	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	誕生会 バイキング給食 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			

