

2023年

12月

幼児食



伊江村立
保育所

日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)
1 金	雑穀ごはん みそ汁(じゃが) ししゃもフライ 柿 かか&わがりと和え ひきわり納豆	ポーロ さつまいもクッキー 牛乳	19 火	雑穀ごはん パナナ ちくさ焼き風 納豆みそ みそ汁(豆腐・キャベツ・えのき)	くだもの サマイロ・グルト・キ 牛乳
2 土		ビスケット	20 水	ナポリタン カボチャの煮物 具だくさんきのこスープ りんご	ヨーグルト 黒糖蒸しケーキ(月桃の葉) 牛乳
4 月	雑穀ごはん りんご 豚のみそ焼き サラダ(キャベツ・トマト・人参) みそ汁(あさり)	ヨーグルト たこ焼き風ポテト 牛乳	21 木	雑穀ごはん 味付けのり 鮭のムニエル オレンジ サラダ(キャベツ・トマト・人参)O みそ汁(大根・ねぎ)O	くだもの 芋くじ天ぷら 牛乳
5 火	白ごはん 味付けのり さんまの蒲焼き パナナ もやしちゃんぷるー みそ汁(しめじ・たまねぎ)	ふかし芋 りんごのパウンドケーキ 牛乳	22 金	ジューシー飯 みかん 豆腐のあんかけ ほうれん草のごま和え みそ汁(たまねぎ・わかめ・人参)	ソフトせんべい かぼちゃの蒸しパン 牛乳
6 水	沖縄そば(野菜そば) サラダ(大根・キャベツ・ハム) オレンジ	ビスケット みそおにぎり 牛乳	23 土		ポーロ
7 木	もずく丼 うの花 はくさいのコンソメスープO キウイ	ポーロ ロールどら焼き 牛乳	25 月	ふりかけおにぎり スティックチー 鶏肉の塩こうじ焼き クリームスー ポークポテトO メロン ゆでブロッコリー(添え)	ウエハース ケーキ 牛乳
8 金	雑穀ごはん フルーツカク 肉じゃがカレー風味 えだまめ あーさ汁(あーさ・豆腐)	ウエハース ピザ 牛乳	26 火	白ごはん りんご キーマカレー ポテトサラダ コンソメスープ(キャベツ・人参・)	ビスケット サイコロシュガーパイ 牛乳
9 土		ソフトせんべい	27 水	白ごはん 味付けのり 魚の田楽 みかん(缶) 春雨サラダ なめこ汁	モモ メロンラスク 牛乳
11 月	あわごはん オレンジ 魚の竜田揚げ サラダ(トマト・人参・ブロッコリー) コンソメスープ(人参・玉ネギ)	モモ 里いものチーズおやき 牛乳	28 木	雑穀ごはん コンソメスー チキン南蛮 パナナ 角切りトマト ゆでブロッコリー(添え)	ソフトせんべい プリン 牛乳
12 火	麦ごはん わかめのすまし 鶏肉のごまみそ焼き キウイ 炒め煮(青梗菜・人参・かまぼこ) 味付けのり	バナナ ドーナツ 牛乳	<div data-bbox="826 1384 1465 2056" style="border: 1px solid orange; padding: 10px;"> <h3 style="text-align: center;">発酵パワーで風邪予防</h3> <p style="text-align: center;">元気に新年を迎える準備をしましょう！</p> <p>これからの季節は、ここ伊江島も寒さや乾燥した空気で風邪もひきやすい季節になってきます。それだけではなく、年末というあわただしさや焦りなどで、大人も子どもも心身ともにストレスがたまり疲れやすくなります。このような師走のときだからこそ、『食事・睡眠・運動』で免疫力をあげて、風邪に負けない体づくりをしていきましょう！</p> <p>免疫力を上げるのに、日本人の腸ととても相性がいいのが、「糲菌」と「納豆菌」。大豆製品は、お豆腐なども身体に良い栄養素があるのですが、実は、発酵させた大豆製品のほうが、人間の腸や身体にとってはとても良い働きをします。腸活は免疫アップのために一番大切。さらには腸が整うと脳も整います！(逆も言えます！脳と腸は関連しています♡)納豆や、お野菜など具沢山の味噌汁などを、日常の食事のなかに意識して取り入れていきましょう。</p> <div style="text-align: right;">  </div> </div>		
13 水	やきそば ひじきと大豆の炒め煮 のっぺい汁 りんご	くだもの さけおにぎり 牛乳			
14 木	白ごはん パイン レバーのケチャップ煮 にんじんしりしり コンソメスープ(ほうれん草・卵)	ビスケット 大学芋 牛乳			
15 金	雑穀ごはん(黒米入) パナナ 天ぷら盛り合せ(魚・ピーマン) 和風野菜サラダ みそ汁(キャベツ・麩)	ポーロ フルーツサンド 牛乳			
16 土		ウエハース			
18 月	ぶりのみそ煮丼 切り干し大根のサラダ みそ汁(わかめ・豆腐) みかん	ビスケット 米粉ちぢみ(ソース) 牛乳			