

令和3年 11月 すみれ保育園予定献立表

M：牛乳

F：果物

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1、15、29	2、16、30	17	4、18	5、19	6、20
1才以上児	・御飯 ・鶏手羽のさっぱり煮 ・ポテトサラダ ・みそ汁	<u>2日お弁当の日</u> ・マーボー豆腐丼 ・かぼちゃの甘煮 ・青梗菜ののり和え ・かき玉汁	・バターロールパン ・魚のフライ ・春雨サラダ ・大根のポターージュ	・ミートスパゲティ ・スティック野菜 ・ワカメスープ ・フルーツヨーグルト	・御飯 ・カレーの紅葉焼き ・小松菜の酢の物 ・みそ汁	・五目うどん ・魚の漬け焼き ・もやしのナムル
0才児	・5倍粥 ・鶏肉と大根の煮つけ ・ポテトサラダ ・みそ汁	・5倍粥 ・豆腐のそぼろ煮 ・かぼちゃの甘煮 ・かき玉汁	・パン粥 ・白身魚のソテー ・春雨サラダ ・大根スープ	・トマトリゾット ・根菜の煮物 ・ワカメスープ ・フルーツヨーグルト	・5倍粥 ・カレーの紅葉焼き ・小松菜のおひたし ・みそ汁	コーン フレーク バナナ・M
午後	ほうれん草 ブレット りんご・M	あずきパイ オレンジ・M	みたらし団子 みかん・M	信玄いも 柿・M	レーズンパン パナップ・M	
曜日	月	火	水	木	金	土
日	8、22	9	10、24	11、25	12、26	13、27
1才以上児	・御飯 ・れんこん入りハンバーグ ・大根の煮物 ・みそ汁	・里芋御飯 ・鮭のちゃんちゃ焼き ・れんこんのきんぴら ・すまし汁	・ふんわりミルクパン ・ポークチャップ ・スパゲティサラダ ・かぼちゃのスープ	・五目うどん ・野菜のかき揚げ ・ほうれん草のごま和え	・御飯 ・ぎせい豆腐 ・ひじきの煮つけ ・みそ汁	・サンドイッチ ・野菜サラダ ・クリームシチュー
0才児	・5倍粥 ・れんこん入り鶏のハンバーグ ・大根の煮物 ・みそ汁	・里芋入り5倍粥 ・鮭のホイル焼き ・人参のきんぴら ・すまし汁	・パン粥 ・豚肉のトマト煮 ・スパゲティサラダ ・かぼちゃのスープ	・五目うどん ・魚のおろし煮 ・ほうれん草のごま和え	・5倍粥 ・ぎせい豆腐 ・ひじきの煮物 ・みそ汁	
午後	びっくり揚げ パナップ・M	コーンフレーク オレンジ・M	おにぎり みかん・麦茶	カップケーキ りんご・M	ぶどうゼリー バナナ・M	ゼリー バナナ・M
<p>離乳完了期（12ヶ月～15ヶ月）は上記の献立とほぼ同じで小さく切ったり柔らかく煮ます。繊維の多い野菜は他に変えます。離乳食及びアレルギー食に関しては、その子の状態に応じて献立を設けます。</p> <p>材料購入の都合により一部献立が変更する場合がありますが、主食は変わりませんので了承して下さい。</p>						

免疫力を高める食事

免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力が高まるということではなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

- ・たんぱく質
(肉、魚、卵、大豆・大豆製品など)
- ・ビタミン類
(野菜、果物、ナッツ類など)
- ・発酵食品
(みそ、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなど)

免疫細胞を活性化させる働きがあります。

ビタミンA、C、Eは、抗酸化作用という免疫の低下を予防する働きがあります。

免疫細胞の60～70%は腸の中にあると言われています。発酵食品は、腸内環境を整える働きがあります。