

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	4	5	6	7	8	9
昼食		御飯、ポークカレー、磯辺さつま芋、なます、チーズ(未満児なし)	親子丼、桜干し天ぷら、プロッコリー	御飯、クリームシチュー(ツナ)、レモンチキン、キャベツとわかめの酢の物	御飯、凍豆腐の重ね煮、キャベツのごまネーズ和え、中華スープ、みかん	牛乳200、きつねうどん、キャンディーチーズ、バナナ
午後		牛乳100、クリームせんべい(ソフトせんべい)	牛乳100、薄焼きクッキー(ビスケット)	牛乳100、お魚スナック	牛乳100、りんごのコンポートヨーグルトかけ	せんべい
午前	11	12	13	14	15	16
昼食	成人の日	御飯、マーボー豆腐、ちくわの磯辺あげ、プロッコリー	もちつき、豚汁、あっさり漬け	ドンドのもち、するめ、あっさり漬け、みかん	御飯、鶏の甘酢かけ、ひじきの煮付、青菜のミルクスープ	牛乳200、スパゲティミートソース、キャンディーチーズ、バナナ
午後		牛乳100、米せんべい	牛乳100、野菜スナック	牛乳100、肉まん	牛乳100、ボン菓子	海苔巻きあられ
午前	18	19	20	21	22	23
昼食	御飯、ポークチャップ、キャベチーサラダ、白菜の豆乳スープ	御飯、魚のカレームニエル、根菜の味噌煮、中華スープ	御飯、鮭とひじきの御飯、ミートローフ、プロッコリー、味噌汁、りんご	御飯、魚の白菜あんかけ、レンコンサラダ、レバーしぐれ煮、オレンジ	御飯、肉豆腐、プロッコリーのチーズ焼、野菜なめたけ和え	牛乳200、温そうめん、キャンディーチーズ、バナナ
午後	牛乳100、あずきビスケット(ビスケット)	牛乳100、さつま芋ドーナツ	牛乳100、えびせんべい	牛乳100、揚げあられ(ポーロ)	牛乳100、米粉のクランチクッキー	甘辛せんべい
午前	25	26	27	28	29	30
昼食	御飯、鰯のカリカリチーズ焼き、ミニ味噌おでん、野菜すまし汁	お誕生日会食	御飯、れんこんバーグ、プロッコリー、切干大根煮付、キャベツのスープ	御飯、八宝菜、わかさぎの香味揚げ、金時豆煮、みかん	御飯、焼きがんも、南瓜の煮付、味噌汁、りんご	牛乳200、塩焼きそば、キャンディーチーズ、バナナ
午後	牛乳100、きらす揚げ(caせんべい)	牛乳100、みかん蒸しケーキ	牛乳100、米せんべい	牛乳100、ミニアメリカドッグ	牛乳100、クリームサンドビスケット(ビスケット)	せんべい

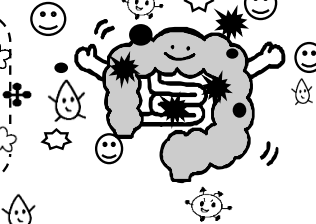
腸活で元気に！！

寒い冬、体温が下がることで風邪にかかりやすくなります。

『腸活』で腸内環境を整え、免疫力を高めて、風邪を予防しましょう。

健康のカギをにぎる腸内フローラ

腸内には「善玉菌」「悪玉菌」など約1000種類、約100兆個の腸内細菌が存在していて、それがお花畑のように見えるので腸内フローラと呼ばれています



乳酸菌・ビフィズス菌は善玉菌の代表

腸内環境を整えるには・・・

①発酵食品をとる

発酵食品には善玉菌が多く含まれている



②食物繊維をとる

善玉菌のえさとなり、菌を増やしてくれる



お節料理の意味

黒豆／毎日をマメで元気に過ごす
 田作り／豊作を祈る
 数の子／子孫繁栄
 紅白かまぼこ／喜びと神聖の配色
 なます／お祝の水引をかたどったもの
 れんこん／先々の見通しがつくように
 昆布巻き／よろこぶの語呂合わせ