

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	3		4		5	牛乳100(未満児)、ソフトせんべい	6	牛乳100(未満児)、みかん	7	牛乳100(未満児)、caウエハース	8	コーンフレーク
昼食						御飯、ハヤシチュー、チーズ包み揚げ、なます		御飯、肉豆腐、緑黄色野菜のチーズ焼、野菜なめたけ和え		御飯、焼きがんも、スパゲティサラダ、味噌汁、みかん		牛乳200、焼きそば、キャンディーチーズ、バナナ
午後						牛乳100、甘辛せんべい		牛乳100、Caせんべい		牛乳100、りんごのケーキ		クリームせんべい
午前	10		11	牛乳100(未満児)、ウエハース	12	牛乳100(未満児)、みかん	13	牛乳100(未満児)、ポーロ	14	牛乳100(未満児)、えびせんべい	15	ビスケット
昼食		成人の日		御飯、ポークチャップ、ブロッコリーのごま和え、味噌汁		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、ブロッコリー、切干大根煮付、野菜ポターージュ		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、かぼちゃ餅		牛乳100、やさいすなック		牛乳100、肉まん		牛乳100、ビスケット		せんべい
午前	17	牛乳100(未満児)、caウエハース	18	牛乳100(未満児)、りんご	19	牛乳100(未満児)、やさいせんべい	20	牛乳100(未満児)、Caせんべい	21	牛乳100(未満児)、みかん	22	ソーダクラッカー
昼食		御飯、冬野菜カレー、桜干し天ぷら、白菜とりんごの甘酢和え		御飯、煮魚、焼きサラダ、けんちん汁		御飯、豚肉と春雨の炒め物、ほうれん草のナムル、レバーしぐれ煮、みかん		鮭とひじきの御飯、ささ身のフリット、お浸し、中華スープ、りんご		御飯、凍豆腐の重ね煮、野菜の胡麻マヨネーズ、味噌汁		牛乳200、イタリアンスパゲティ、キャンディーチーズ、バナナ
午後		牛乳100、クッキー(ビスケット)		牛乳100、ミニアメリカンドッグ		牛乳100、米せんべい		牛乳100、人参ケーキ		牛乳100、揚げあられ(ポーロ)		せんべい
午前	24	牛乳100(未満児)、ソフトせんべい	25	牛乳100(未満児)、ポーロ	26	牛乳100(未満児)、バナナ	27	牛乳100(未満児)、コーンフレーク	28	牛乳100(未満児)、りんご	29	ウエハース(マンナ)
昼食		御飯、クリームシチュー、焼き魚、変わりハリハリ漬け		御飯、麻婆豆腐、ちくわの磯辺あげ、れんこんサラダ		お誕生日メニュー		御飯、ハムコロック、温野菜、ひじきの煮付、味噌汁、チーズ(未満児なし)		御飯、八宝菜、焼きししゃも、金時豆煮		牛乳200、けんちんうどん、キャンディーチーズ、バナナ
午後		牛乳100、あすきビスケット(ビスケット)		牛乳100、クラッカー(ソーダクラッカー)		牛乳100、和風やさい蒸しパン		牛乳100、ボン菓子		牛乳100、豆乳ぷりん		えびせんべい
午前	31	牛乳100(未満児)、caウエハース										
昼食		御飯、魚のフルーツソース、根菜の味噌煮、ポターージュスープ										
午後		牛乳100、薄焼きクッキー(ベビー型抜き)										

果物とジュースの違いって・・・

おいしい果物は大人も子ども達もみんな大好き♡  
スーパーには果物を使ったジュースが迷うほどあります。

多くのジュースには果汁の他に  
液体に溶けやすい【異性化糖】が入っています

異性化糖って・・・

でんぷんを液状にし濃縮した液体の糖  
原材料には  
果糖ブドウ糖液糖、ブドウ糖果糖溶液など  
低温で甘味度が増す特性から  
清涼飲料水や冷菓に多く使われています  
ジュース イオン飲料 炭酸飲料 乳酸菌飲料など

たくさん飲めちゃうから  
すぐお腹がすいてしまう

みかん		液糖入りみかんジュース	
吸収	腸内細菌が増えて大腸が動く	小腸 大腸	素早く吸収 せんいが少ないので大腸の動きが少ない 脂肪に変わりやすい
エネルギーになる		肝臓	

同じカロリーでも 太る原因はここ