

令和2年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
4	土	和風スパゲティ オニオンスープ りんご	アーモンドサブレ
6	月	大根カレー ししゃも 切り昆布の当座煮 オレンジ	豆乳もち
7	火	鮭のキャロット焼き きのこと汁 肉と野菜の金平 バナナ	七草粥
8	水	大豆ひじきの油炒め もやしの味噌汁 トマト キウイ	焼き芋
9	木	レバーの甘辛煮 ほうれん草の味噌汁 里芋のサラダ 柿	チーズ蒸しパン
10	金	南瓜とひき肉の卵焼き 大根の味噌汁 ツナとわかめの酢の物 りんご	ぜんざい
11	土	ハヤシライス ポテトサラダ みかん	マシュマロサンド
14	火	ロールパン 炒り卵のミートソースかけ 豆腐のすまし汁 スノーサラダ オレンジ	さつま芋のミルクかりんとう
15	水	お弁当日	サモサ
16	木	玄米フレークチキン じゃが芋の味噌汁 ほうれん草のソテー 柿	梅じゃこおにぎり
17	金	魚の煮付け 白菜の味噌汁 ブロッコリー トマト バナナ	胡麻クッキー
18	土	トリニラ丼 春雨スープ りんご	ヨーグルトパン
20	月	筑前煮 ほうれん草の味噌汁 焼き南瓜 柿	フロランタン
21	火	魚のフライ 人参入り味噌汁 野菜の甘酢和え キウイ	バナナマフィン
22	水	キッシュ風卵焼き 南瓜の味噌汁 ツナと刻み昆布の金平 りんご	わかめとチーズのおにぎり
23	木	キャロットパン ハンバーグ 白菜のスープ ブロッコリーのサラダ みかん	かえりスナック
24	金	魚の塩焼き ごぼうの味噌汁 切干大根の煮物 柿	黒ゴマスコーン
25	土	きつねうどん おにぎり バナナ	ニラ饅頭
27	月	豆腐の五目炒め キャベツの味噌汁 トマト キウイ	ウインナーとチーズの蒸しパン
28	火	かに玉 わかめの味噌汁 ブロッコリーのおかか和え りんご	黄粉団子
29	水	豆腐のふわふわ揚げ 豚汁 ゴマじゃこサラダ バナナ	南瓜サンド
30	木	魚の照り焼き さつま芋の味噌汁 野菜のゆかり和え 柿	りんごのスクエアケーキ
31	金	和風クリスピー 切干大根の味噌汁 南瓜サラダ みかん	フレンチトースト

◎冬の寒さに負けない食事をしよう◎

空気が乾燥し、一段と寒くなってきました。病気を予防するためには、免疫力を高める食事が大切です!!

温かい食べ物を食べましょう!

寒いときは温かい料理を食べる事が効果的です。体を冷やすす冷たい食べ物・飲み物を食べすぎないように気を付けましょう。



根菜類を食べましょう!

根菜類(だいこん、れんこん、ごぼう等)には体を温める働きがあるとされています。



ビタミンAたっぷりの食材を食べましょう!

風邪のウイルスはのどや鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは粘膜を強くする働きがあります。



果物を食べましょう!

果物に含まれているビタミンCに免疫力(風邪や病気から体を守る力)を高めてくれます。



子ども達にも大人気!!
南瓜サンドのレシピ

材料 (4人分)
サンド用食パン 8枚
南瓜 1/8個
砂糖 大さじ1
バター 小さじ2



作り方
①南瓜の種とワタ取りのぞき、皮をむき、一口大に切る。
②耐熱ボウルに南瓜を入れ、ラップをし、電子レンジで5分程火が通るまで加熱する。
③熱いうちにつぶし、砂糖を加え混ぜ合わせる。
④食パンにバターを塗り、③を乗せ、もう一枚の食パンで挟んで食べやすい大きさに切って出来上がり♪

