

12月 献立予定表

楠の実保育園

日曜	未満児10時おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ	
1土	菓子	お茶	コーンクリームシチュー・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
2日				
3月	バナナ	スキムミルク	白身魚のトマトソースあんかけ・豆腐ス・フ	菓子
4火	米菓子	"	ツナと法政草の卵とじ・のっぺい汁	*さつま芋のぷりや
5水	チーズクッキー	"	焼きそば・卵ス・フ・果物	*ツナサンド
6木	ビスケット	"	白身魚のバーベキューソース・おとしのナムル・みそ汁	菓子・果物
7金	果物	"	果汁・ツナサラダ	*イドレーヌ
8土	菓子	お茶	肉じゃが・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
9日				
10月	バナナ	スキムミルク	白身魚の香揚げ・かぼちの煮物・カボチャの汁	スティックパン・果物
11火	米菓子	"	筑前煮・しめじのス・フ・果物	*ホ・ホビスケット
12水	チーズクッキー	"	鶏南蛮うどん・いじりの煮つけ	*フレンチトースト
13木	ビスケット	"	白身魚の揚げ煮・白あん・みそ汁	菓子・果物
14金	果物	"	ミートボールのカレー煮・フルーツサラダ	*ピラフおにぎり
15土	菓子	お茶	チキンカレー・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
16日				
17月	バナナ	スキムミルク	白身魚のフライ・ブロッコリーのおかか煮・みそ汁	菓子
18火	米菓子	"	チキンカレー・中華さっぱり・ちんげん菜のス・フ	*ごまクッキー
19水	チーズクッキー	"	ナポリタレスパゲティ・かき卵ス・フ・果物	*チョコバナナ
20木	ビスケット	"	魚のから揚げ・野菜のごま揚げ・みそ汁	菓子・果物
21金	果物	"	鶏のから揚げ・スパゲティサラダ・野菜コンソメス・フ	*クリスマスケーキ
22土	菓子	お茶	かぼちと豚肉の甘煮・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
23日				
24月				
25火	米菓子	スキムミルク	マーボー豆腐・ポテトサラダ	*コンマヨパン
26水	チーズクッキー	"	けんろんうどん・法政草の磯和え・果物	*ラスク
27木	ビスケット	"	魚のムニエルソースかけ・卵とおとしのめ・みそ汁	菓子・果物
28金	果物	"	ソーゼージのから揚げ・春雨ス・フ	*オレンジプリン
29土	菓子	お茶	親子丼・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
30日				
31月				

食事だより

※手作りおやつ

朝ごはんの効果



私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。特に脳は、寝ている間も働いているため、朝起きたときには、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。そのため、朝ごはんではブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給する必要があります。しかし、ドリンクやゼリーなどで栄養を摂りさえすれば良いというわけではありません。朝ごはんでもう一つ大切なことは「よく噛んで食べること」です。「噛むこと」で脳が覚醒し活発になります。また口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。そして、朝の排便習慣につながります。

(ブドウ糖とは……ごはん・パンなどの炭水化物が分解されてできる栄養素)

