

幼稚園

	1 火	2 水	3 木	4 金
	星コロッケ チリソースボール マカロニソテー ブロッコリー青じそサラダ フルーツ	鶏肉の味噌焼き さつま芋甘煮 キャベツソテー 豆腐チャンプル フルーツ	一口白身魚フライ 竹輪煮 根菜金平 チキンビーンズ フルーツ	エビフライ 八幡巻き 焼きそば ポテトサラダ フルーツ
7 月	8 火	9 水	10 木	11 金
イカリング さくら焼売 春雨ソテー オクラ和え フルーツ	豚肉と野菜のおかか炒め コーンコロッケ ブロッコリー 糸コン炒め煮 フルーツ	照焼きハンバーグ 南瓜の天ぷら 青菜ソテー コールスローサラダ フルーツ	野菜春巻き ウィンナー ビーフンソテー インゲンコーンソテー フルーツ	鶏の唐揚げカレー風味 人参煮 もやし炒め 若布の土佐酢和え フルーツ
14 月	15 火	16 水	17 木	18 金
野菜肉巻き ワッフルポテト 人参金平 白菜ツナ煮 フルーツ	ソース豚カツ 高野豆腐煮 キャベツソテー ほうれん草の煮浸し フルーツ	鶏チリ炒め ハムステーキ ブロッコリー 切干大根昆布和え フルーツ	イカカツ 厚揚げ煮 小松菜ソテー ドライカレー フルーツ	鶏肉BBQ おからポテト ペンネソテー ブロッコリーサラダ フルーツ
21 月	22 火	23 水	24 木	25 金
ささみ磯辺フライ ミートボール 金平ごぼう 青梗菜ソテー フルーツ	ホイコーロー のり塩コーン春巻き オクラ煮 レンコンゆかり和え フルーツ	タラの一口フライ たこウィンナー 和風スパゲティ さつま芋サラダ フルーツ	豆腐ハンバーグ 蒸しとうもろこし 焼きうどん ピーマンとハムの甘辛煮 フルーツ	エビカツ 粉ふき芋 ブロッコリーソテー 大豆ひじき煮 フルーツ
28 月	29 火	30 水	31 木	
鶏の唐揚げ 人参煮 キャベツソテー 切干大根煮 フルーツ				

☆食材仕入れの都合により
多少変更することがございます



〇冬の風邪を予防しよう！

今年も残りわずかとなりました！すっかり寒さが厳しい季節になりましたね。寒さや乾燥により、風邪・インフルエンザが流行する季節でもあります。予防するためには日ごろから手洗い・うがいや十分な睡眠と食事が必要です。特に食事の中で風邪予防の観点から見逃せないのがたんぱく質とビタミンA・ビタミンCです。これらの栄養素はのど、鼻などの粘膜の正常に保ち、感染症などに対する抵抗力をつけてくれます。たんぱく質は肉魚卵など、ビタミンAは緑黄色野菜や乳製品・卵など、ビタミンCはみかんイチゴなどの果物・ほうれん草やピーマンなどの野菜類に多く含まれています。これらの食材を取り入れて病気知らずの体を作りましょう！



〇ほうれん草を食べて元気いっぱい！

ほうれん草は、緑色の葉が鮮やかな冬においしい野菜です。体をつくるのに必要な鉄分や、皮膚や粘膜の健康を保つビタミンA、腸内環境を整える食物繊維など、さまざまな栄養素が含まれています。
おひたしやごまあえ、炒め物、スープなど、いろいろな料理に使えるのも魅力です。旬のほうれん草をおいしく食べて、元気な体をつくりましょう！

NCC 日本ケータリング株式会社