



11月
令和6年10月31日
城北アソカ保育園

おなかの中から
元気になろう

食物繊維は、野菜や海藻、芋、豆、穀類などの植物性食品に多く含まれています。食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促すとともに、ダイオキシンなどの有害物質も取り除いて、体の外に出す働きもします。食物繊維の多い食品をとり、生活リズムを整え、お腹の中から元気な体をつくりましょう。

＜便秘のときに食べたい食品＞



腸〜キレイ★

＜便秘にならないために＞



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
朝おやつ					1 チーズ	2	
昼食			<p>★今月の目標★</p> <p>感謝の気持ちで食事をしよう。 自然の恵みや働く人々に感謝しながら食べる。</p>		お弁当の日	焼きそば バナナ	
昼おやつ					お菓子	お菓子	
朝おやつ	4	5 牛乳・ふかし芋	6 牛乳・ゼリー	7 牛乳・ベジたべる	8 チーズ	9	
昼食	★ 振替休日 ★		肉豆腐 ナムル	鶏と大豆の揚げ煮 きのこスパゲティ	ハヤシライス 中華サラダ	魚のタルタル焼き きんぴら	ポトフ パン バナナ
昼おやつ		牛乳・マカロニのあべかわ	牛乳・おかずパン	牛乳もち	焼芋	お菓子	
朝おやつ	11 フルーチェ	12 牛乳・バナナ	13 牛乳・卵ボーロ	14 牛乳・せんべい	15 牛乳・チーズトースト	16	
昼食	きのこカレー チョレギサラダ	魚のみそ煮 かきたま汁	すき焼き風煮 ひじきサラダ	魚のクリームコーン焼き フレンチサラダ	シチュー 納豆	ミートスパゲティ スープ 果物	
昼おやつ	牛乳・おからナゲット	牛乳・クッキー	牛乳・いきなり団子	牛乳・エッグトースト	ヨーグルト・ビスケット	お菓子	
朝おやつ	18 牛乳・オレンジ	19 牛乳・米せんべい	20 フルーチェ	21 牛乳・ビスコ	22 チーズ	23	
昼食	みそけんちん汁 じゃこサラダ	魚のピザ焼き ポテトサラダ	南瓜のそぼろ煮 かきあげ	誕生会 きのこご飯 クリスピーチキン サラダ・スープ・果物 牛乳・パフェ	鯖のカレー竜田揚げ ツナサラダ	★ 勤労感謝の日 ★	
昼おやつ	牛乳・大学芋	ぜんざい	牛乳・コーンフレーク	牛乳・パフェ	牛乳・アップル春巻き		
朝おやつ	25 牛乳・バナナ	26 ヨーグルト	27 牛乳・かりんとう	28 牛乳・クラッカー	29 牛乳・バームクーヘン	30	
昼食	八宝豆腐 ひじき煮	魚の西京焼 ごま和え わかめスープ	チャンプルー 切干のケチャップ煮	メンチカツ 南瓜のかか煮 マカロニサラダ	ししゃものごま焼き おかかマヨ和え ミルクスープ	豚丼 みそ汁 バナナ	
昼おやつ	牛乳・鬼蒸しパン	牛乳・豆腐ドーナツ	牛乳・おからレーズンクッキー	ヤクルト・お心のラスク	カスタードクリーム和え	お菓子	

※都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。※誕生会のご飯は必要ありません。お箸だけ持たせて下さい。※土曜日はお箸を持たせてください。