



給食だより

令和7年10月31日

城北アソカ保育園





おなかの中から
元気になるう

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。

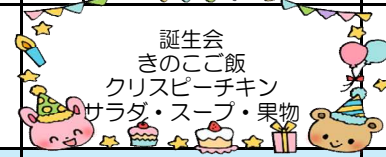
腸〜キレイ

＜便秘のときに食べたい食品＞

- ◎緑黄色野菜
- ◎豆類
- ◎穀物
- ◎いも類
- ◎果物
- ◎海藻類
- ◎きのこ類
- ◎乾燥食品

＜便秘にならないために＞

- ◎乳酸菌を積極的に摂る
- ◎水分を十分に摂る
- ◎食物繊維をたっぷり摂る
- ◎適度な油は便のすべりよくする
- ◎早起きして朝食をきちんと摂る
- ◎起きがけに1杯の水を飲む
- ◎Good Morning!

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
朝おやつ					★今月の目標★ 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。						1	
昼食											かしわうどん バナナ	
昼おやつ												
朝おやつ	3		4	牛乳・ふかし芋	5	牛乳・ゼリー	6	チーズ	7	牛乳・ベジたべる	8	
昼食				高野豆腐の卵とし ナムル		魚のタルタル焼き きんぴら				小袖団子汁 磯和え	ポトフ パン バナナ	
昼おやつ				牛乳・ぜんざい		牛乳・おさつロールパン	りんごジュース・お菓子			牛乳・ココアスコーン		
朝おやつ	10	フルーチェ	11	牛乳・	12	牛乳・卵ボーロ	13	牛乳・せんべい	14	牛乳・チーズトースト	15	
昼食		鶏と大豆の揚げ煮 きのこスパゲティ		シチュー 納豆		すき焼き風煮 ひじきサラダ		魚のピザ焼き ごま和え		ハヤシライス 中華サラダ	ちゃんぽん 果物	
昼おやつ		牛乳・おからナゲット		牛乳・リングドーナツ		牛乳・焼き芋	牛乳・パフェ（年長クッキング）			牛乳・豆腐団子		
朝おやつ	17	牛乳・オレンジ	18	牛乳・米せんべい	19	フルーチェ	20	牛乳・ビスコ	21	チーズ	22	
昼食		ポークビーンズ 酢みそ和え		ミートローフ ツナサラダ			鯖のカレー竜田揚げ 合いませ			生揚げと大根のみそ炒め かきあげ	ミートスパゲティ スープ 果物	
昼おやつ		牛乳・コーンフレーク		牛乳・いきなり団子（年長クッキング）		牛乳・さつま芋のチーズケーキ	牛乳・おからレーズンクッキー			牛乳・エッグトースト		
朝おやつ	24		25	ヨーグルト	26	牛乳・かりんとう	27	牛乳・クラッカー	28	牛乳・バームクーヘン	29	
昼食				魚のみそ煮 わかめスープ		チャンプルー 切干のケチャップ煮		鶏のマヨポン焼き 南瓜のかか煮 マカロニサラダ		きのこカレー ごまドレサラダ	豚丼 みそ汁 バナナ	
昼おやつ				牛乳・さつま芋ご飯		牛乳・おかずパン		牛乳・アップル春巻き		牛乳・金時豆の甘煮		

※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。