

# 令和 2 年 4 月 献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1) こいはん 鶏肉の照り焼き キョバツ さつまいもの甘煮 こま和え みそ汁	2) こいはん 肉豆腐 フライドポテト 白菜のこま和え みそ汁	3) こいはん 魚のオイスターソース揚げ おからの豆腐煮 おかわ和え みそ汁	4) おにぎり 豚汁
		わかめおにぎり	レーズンスコーン	こま焼きおにぎり	
6) こいはん ホクケイ菜の揚げ物 じゃが芋の煮物 しらす和え みそ汁 ポトフ	7) こいはん 魚のオレンジ煮 切りれの煮物 納豆和え みそ汁 大葉巻	8) こいはん 鶏むね肉とキョバツの さつまいもと昆布の煮物 ブロッコリーのおかわ和え みそ汁 青のりこまおにぎり	9) こいはん 厚揚げの和風カレー煮 あらめの煮物 ぼん三和え みそ汁 マカロニのあんかけ	10) こいはん 煮魚 ポテトサラタ しらす和え みそ汁 糸長布おにぎり	11) 研修会の為 1日保育の方は お弁当が必須です
13) こいはん 和風ハンバーグ 米ふき巻 野菜のこま和え みそ汁 梅しらすおにぎり	14) 新入・進級お祝い ちらし寿司 鶏のから揚げ キョバツ さつまいもと昆布の煮物 わか和え、すまし汁 米粉パンケーキ	15) こいはん 魚のすり身焼き 高野豆腐と小松菜の あらめの煮物 煮ひし みそ汁 フライドポテト	16) 五日うどん 厚揚げの合め煮 おかわ和え フリーツ おかわこまおにぎり	17) こいはん 魚の石垣焼き 大豆の煮物 切りれとツナの煮物 みそ汁 いちごフッキー	18) おにぎり のんべい汁
20) こいはん マンドリーキーン キョバツ おからの炊き煮 しらす和え みそ汁 ひしおにぎり	21) こいはん 魚の照り焼き さつまいものオムレツ炒め こま和え みそ汁 よもぎ団子	22) こいはん 豆腐の五日焼き じゃが芋のみそ煮 元気サラタ みそ汁 わかめ おにぎり	23) 弁当デー 	24) 17の子こいはん 塩鯨 切りれの煮物 雨傘のちの すまし汁 じゃが芋のカレーおでき	25) おにぎり 豚汁
27) こいはん 酢豚 野菜のナムル 中華スープ よもぎ入りくわい菜	28) こいはん チレカツ さつまいもの甘煮 納豆和え みそ汁 みそ焼きおにぎり	29) 昭和の日	30) こいはん 湯豆腐 塩肉じゃが おかわ和え みそ汁 ちんすこう	★ リクエストメニューについて 年長児対象のリクエストメニューも今年度も 行います。誕生月に1人ずつ好きなメニューを リクエストしてもらい、★印は1階ホールに 組み入れます。楽しみましょう！	

※都合により南校と変更する場合もあります。おやつに牛乳がつかます。

ご入園・ご進級おめでとうございます。子ども達が健康やかに元気に過ごせるように、  
食生活やおやつを提供しますので、一年間どうぞよろしくお願いいたします。

職員紹介・栄養士：松井 園村  
調理師：桐原  
お年寄り：秋田、三原、秦

新年度が始まりました。しかし、新型コロナウイルスの脅威にさらされている状況で、不安を隠せぬ現状です。  
新型コロナウイルス対策には、「手洗い」「マスク」「アルコール消毒」の感染を予防させることと、「十分な睡眠」「ストレス解消」  
「適度な運動」「バランスの良い食事」の免疫力を向上させることがあります。今月は「免疫力を高める食事」についてご紹介いたします。

**腸内環境を良くする**  
免疫を司るリンゴ球の7割が腸に集中  
しています。腸内の善玉菌が増えると、腸の  
動きは良くなり、免疫力が上がります。  
積極的にとりたい食材  
・善玉菌が豊富で発酵食品  
みそ、納豆、わか、漬物、ヨーグルトなど  
・腸の働きを活発にする食物繊維  
きのこ、ごぼう、海藻、果物など

**粘膜を強化する**  
ウイルスや細菌を防御するのほ  
どや鼻、喉、皮膚の粘膜です。  
粘膜を強化する栄養素を十分に  
とりましょう。  
・ビタミンA (レバー、ウナギ、緑黄色野菜の4倍)  
・ビタミンC (赤ピーマン、ゴボウ、キウイ、モロヘイヤ)  
・ビタミンD (魚類、キクラゲ、マイタケなど)  
・たんぱく質 (魚介、脂肪の少ない肉、大豆、卵など)

**免疫細胞を活性化させる**  
・ポリフェノール (マカ、ごぼう、りんごなど)  
・ビタミンC (いちご、みかん、さつまいも、キョバツ)  
・ビタミンE (魚介、ナッツ類、モロヘイヤ、かぼち)  
・β-カロテン (人参、青菜など)  
・亜鉛 (わか、牛肉、豚肉、魚の丸粉など)

**体を温める**  
体温が上がると、免疫細胞の働きが活発になり、  
ウイルス、細菌から体を守ることが出来ます。  
・ネギ、生姜、大根、たまねぎなど  
・アイスクリンや常温以下の飲料物は避けて

お家は、早寝、早起きをし、バランスの良い食事(特に朝ごはんが大切)  
を摂り、元気いっぱい保育園で身体を使って遊ぶことが  
免疫力を高めることにつながります。規則正しい生活が(一番)です。  
玄関は給食やおやつの上置きを置いておきます。  
その他の上置きも、寒い方はお気軽に声を掛けてください。