

12 〇〇幼稚園

12 がつのごんだて

ウイルスに負けない身体づくりをしましょう

日本人の平均体温は36.89℃前後ですが、最近では36℃以下の低体温の人が増えているといわれています。平熱を上げるメリットとして、免疫力の向上や、むくみの解消、また、血流がよくなり、冷えや肩こりの解消、基礎代謝アップで太りにくい体質になる等があります。

《平熱をあげる方法》

●食事からからだの内側を温める(ニンニクや生姜、胡椒、唐辛子、南瓜や人参などが身体を温めるといわれています)。●朝や寝る前に白湯を飲む。●運動をして筋肉量を増やす。●1日1回湯船につかる(短時間でも毎日続けると効果的)。



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

2



白身魚青のりフライ
白菜と鶏肉の白滝炒め
ほうれん草のお浸し
みかん缶



3



洋風野菜炒め
スパゲティサラダ
小松菜の煮浸し
ミニゼリー



4



ハムマヨ玉子フライ
南瓜の甘煮
菜の花の塩昆布和え
黄桃缶



5



サバのみそ煮
ミニ野菜かき揚げ
チンゲン菜の
おかか和え
杏仁豆腐



6



カレー
ミニコロッケ
野菜サラダ
パン缶



9



麻婆豆腐
若竹煮
キャベツのナムル
黄桃缶



10



アジのみそマヨ焼き
ひじきの炒め煮
ジャーマンポテト
ほうれん草の
なめたけ和え
杏仁豆腐



11



テリヤキチキン
ツナ大根
インゲンの干草和え
ミニゼリー



12



ハンバーグ
オニオンスープ煮
小松菜のごま和え
パン缶



13



鶏ケチャップ
ペンネソテー
厚揚げのそぼろ煮
カリフラワーサラダ
洋梨缶



16



イカカツ
レンコンサラダ
人参しりしり
チーズ



17



親子煮
ミニフランク
カリフラワーの磯和え
パン缶



18



とんかつ
豆腐サラダ
チンゲン菜のソテー
みかん缶



19



豆腐ハンバーグ
カレースパゲティ
チリコンカン
菜の花のなめたけ和え
黄桃缶



20



サーモンフライ
南瓜のいとこ煮
切干大根サラダ
ミニゼリー



23



肉団子
マカロニソテー
野菜のソース炒め
インゲンのおかか和え
みかん缶



24



鶏のからあげ
カラフルサラダ
ほうれん草のソテー
黄桃缶



25



ポークソテー
お好み焼き
小松菜のお浸し
杏仁豆腐



26



ミニしゅーまい
刻み昆布の煮物
にんじんサラダ
洋梨缶



27



タラのバター醤油焼き
ふきの炒め煮
さつま芋サラダ
チンゲン菜のソテー
パン缶



30



31



おたのしみメニュー
チキンライス

※容器、ごはんの準備はいいません

■アレルギー物質は以下のアイコンで表します。



※一部変更になる場合がありますが、ご了承ください。
担当栄養士：小林 陸美

1人1回当たり平均栄養摂取量(おかずのみ)
エネルギー:200kcal たんぱく質:9.6g

わくわくらんち山形 (株)協栄給食
〒994-0057 山形県天童市石鳥居二丁目1番23号

TEL(023)674-7272 (代) Fax(023)674-7273
URL:kyoei-lunch.co.jp/