2026ねん

相模原みどり幼稚園

# 11かつのこんだて

株式会社　ココット

| 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 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ふりかけごはん<br>とんかつ<br>ロールたまごやき<br>スパゲティケチャップ<br>はくさいナムル<br>おうとう（かん） | ぶんかのひ | ごはん<br>とりにくのきのこデミソース<br>ほたてふうみフライ<br>いんげんソテー<br>ツナじゃが<br>フルーツミックス（かん） | ごはん<br>すぶたバーグ<br>ハムステーキ<br>ボイルブロッコリー<br>きんぴらごぼう<br>だいがくいも | 【いるかルームのみ】<br>ごはん<br>とりのからあげ<br>しゅうまい<br>スパゲティゆかりあえ<br>ほうれんそうツナサラダ<br>オレンジ |
| 442kcal　P12.0ｇ | | 433kcal　P12.4ｇ | 431kcal　P11.2ｇ | 455kcal　P11.5ｇ |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| うんどうかい<br>だいたいきゅうじつ | ごはん<br>さわらのたつたあげ<br>ミートボールケチャップ<br>アスパラソテー<br>きりぼしだいこんちくわに<br>りんご | ふりかけごはん<br>キャベツメンチカツ<br>ウィンナー<br>スパゲティソテー<br>うのはな<br>オレンジ | ごはん<br>ポークきのこクリームソース<br>スマイルポテト<br>キャベツボールカレーに<br>おうとう（かん） | カレーライス<br>チキンリング<br>オーロラサラダ<br>みかん |
| | 400kcal　P13.5ｇ | 436kcal　P11.2ｇ | 410kcal　P13.9ｇ | 563kcal　P14.0ｇ |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ごはん<br>ヒレカツ<br>たこさんウィンナー<br>スパゲティソテー<br>ごぼうとぶたにくいために<br>チーズ | たきこみごはん<br>ぶたにくパンこやき<br>さつまいもフリッター<br>カリフラワーソテー<br>ひじきのサラダ<br>みかん | ごはん<br>しろみざかなトマトソース<br>たまごやき<br>キャベツソテー<br>ジャーマンポテト<br>りんご | ごはん<br>チキンカツ<br>ミートボールコンソメ<br>スパゲティソテー<br>ラタトゥイユ<br>みかん（かん） | ふりかけごはん<br>とんてき<br>さんかくはるまき<br>はくさいおかかあえ<br>ブロッコリーとエビサラダ<br>オレンジ |
| 390kcal　P15.8ｇ | 441kcal　P13.1ｇ | 351kcal　P9.7ｇ | 442kcal　P13.2ｇ | 423kcal　P13.6ｇ |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| きんろうかんしゃのひ | こんさいカレー<br>やさいコロッケ<br>ほうれんそうのナムル<br>いちごあんにんどうふ | ナポリタンスパゲティ<br>チキンピカタふう<br>ハーフオムレツ<br>ボイルブロッコリー<br>はくさいシーザーサラダ<br>みかん | ごはん<br>マーボーどうふ<br>あげぎょうざ<br>きりぼしだいこんサラダ<br>さんしょくまめ | ごはん<br>にこみハンバーグ<br>おからポテト<br>にんじんグラッセ<br>コールスローサラダ<br>りんご |
| | 469kcal　P11.0ｇ | 424kcal　P15.6ｇ | 474kcal　P13.7ｇ | 467kcal　P9.8ｇ |
| 30 | | | | |
| わかめごはん<br>とりのたつたあげ<br>ロールたまごやき<br>ボイルブロッコリー<br>マカロニサラダ<br>みかん（かん） | | | | |
| 477kcal　P12.3ｇ | | | | |

kcal＝エネルギー/P＝タンパク質

## 感染症予防と腸内環境

近年、感染症の流行時期が長くなっているニュースをよく見るようになりましたね。
食事での感染予防として、私たちの体にはウィルスや細菌と戦う「免疫システム」が備わっています。免疫細胞の70%は腸に集中しており、腸内環境を整えることは、免疫システムを整えることにもつながります。

【腸内環境を整える代表的な食品】

①発酵食品（善玉菌そのものを補給できる食品）ヨーグルト・納豆・味噌・キムチ・ぬか漬け
②食物繊維（腸の働きを助け、善玉菌のエサになる）海藻類・もち麦・ごぼう・きのこ類
③オリゴ糖（善玉菌のエサとなり腸内環境を整える）玉ねぎ・バナナ・大豆製品

**★①（善玉菌）＋②③（善玉菌のエサ）を組み合わせて食べることで更に腸内環境を整えます。**
腸内環境を整えて感染症に備えましょう！

※仕入れ等の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
※魚は、骨取りを使用していますが、お子様には「魚には骨があるよ」とお知らせください

**株式会社 ココット**