2026ねん　相模原みどり幼稚園分園　ぺんぎんクラス

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 とんかつ ロールたまごやき スパゲティケチャップ はくさいナムル おうとう（かん）	ぶんかのひ	ごはん とりにくのきのこ デミソース ほたてふうみフライ いんげんソテー ツナじゃが フルーツミックス（かん）	ごはん すぶたバーグ ハムステーキ ボイルブロッコリー きんぴらごぼう だいがくいも	ぺんぎんクラス ミニうんどうかい
442kcal　P12.0ｇ		433kcal　P12.4ｇ	431kcal　P11.2ｇ	
9	10	11	12	13
きゅうえんび	ごはん さわらのたつたあげ ミートボールケチャップ アスパラソテー きりぼしだいこんちくわに りんご	きゅうえんび	ごはん ポークきのこクリーム ソース スマイルポテト キャベツボールカレーに おうとう（かん）	カレーライス チキンリング オーロラサラダ みかん
	400kcal　P13.5ｇ		410kcal　P13.9ｇ	563kcal　P14.0ｇ
16	17	18	19	20
ごはん ヒレカツ たこさんウィンナー スパゲティソテー ごぼうとぶたにくいために チーズ	たきこみごはん ぶたにくパンこやき さつまいもフリッター カリフラワーソテー ひじきのサラダ みかん	きゅうえんび	ごはん チキンカツ ミートボールコンソメ スパゲティソテー ラタトゥイユ みかん（かん）	ふりかけごはん とんてき さんかくはるまき はくさいおかかあえ ブロッコリーとエビサラダ オレンジ
390kcal　P15.8ｇ	441kcal　P13.1ｇ		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 やさいコロッケ ほうれんそうのナムル いちごあんにんどうふ	きゅうえんび	ごはん マーボーどうふ あげぎょうざ きりぼしだいこんサラダ さんしょくまめ	ごはん にこみハンバーグ おからポテト にんじんグラッセ コールスローサラダ りんご
	469kcal　P11.0ｇ		474kcal　P13.7ｇ	467kcal　P9.8ｇ
30				
わかめごはん とりのたつたあげ ロールたまごやき ボイルブロッコリー マカロニサラダ 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