

野菜、ピーナツ、アミノ酸  
成分表・アレルギー

卵  
除去対応

甲殻類  
除去対応

予定献立表・幼児食  
【卵、甲殻類、その他アレルギー対応】



Main table with columns for dates (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for meals (朝食, 昼食, 夕食) and ingredients. Includes nutritional information (IUP, protein) and seasonal notes.



勤労感謝の日



口感謝の気持ちを忘れずに！！

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事にはたくさんの人の手がかけられています。たとえば、「ごはん」を食べるためには、「お米を作る人」「精米してくれる人」「配達してくれる人」「ごはんを炊いてくれる人」など、いろいろな人が働いています。感謝の気持ちを忘れないでね!!!



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。
・身体をあたためるメニュー
鍋・おでん・うどん・雑炊・おじや・スープ・スープ煮
シチュー・グラタンなど
・身体をあたためる食品
ネギ・ニラ・玉ねぎ・しょうが・ニンニク・かぼちゃ
ごぼう・ニンジン・ダイコンなど

今月の野菜＝大根

大根は日本で一番食べられている野菜で米に匹敵するほどの品種が、年間を通じて日本各地で作られています。通常食べる根の部分にはビタミンCやカリウムが豊富です。そのほか、でんぷんを消化を助けるアミラーゼなども含まれます。葉にはβ-カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維などを含まれます。アミラーゼをはじめとする酵素類は加熱に弱いので生で食べるのが理想です。葉は油いため、胡麻和え・菜めし・汁の具・漬物などに使えます。油を使って調理するとβ-カロテンの吸収率がアップして皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫機能を高めてくれますよ！



- マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス・カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
●りんごは、鮮果を調理前まで加熱したものを提供しています。
※※、天候等の都合により食材内容に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。