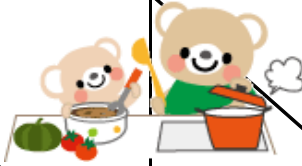
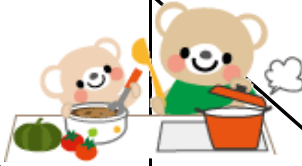


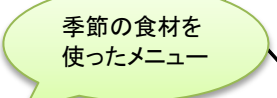






今週の献立表

【平成27年11月16日～平成27年11月22日】

	11月16日 (月)	11月17日 (火)	11月18日 (水)	11月19日 (木)	11月20日 (金)	11月21日 (土)	11月22日 (日)
朝			<ul style="list-style-type: none"> * ししゃもフライ * ゆで卵 * 切り昆布の煮物 ☆ ごま和え ☆ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * いわしの開き * ミートオムレツ * アスパラベーコン ☆ 白菜と人参のおかか和え ☆ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * ししゃもフライ * ゆで卵 * ひじきと大豆の煮物 ☆ しめじとわかめのサラダ ☆ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * いわしの開き * ミートオムレツ * ウィナーと玉ねぎのソテー ☆ おくらのおかか和え ☆ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * ししゃもフライ * ゆで卵 * 切り昆布の煮物 ☆ ごま和え ☆ フルーツ
食					<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ 味噌汁 ・ 漬物or佃煮 ・ 味のりorふりかけ ・ 手作りパン ・ マーガリン ・ ジャム ・ 牛乳 		共
昼	11月16日  幼稚園記念日		<ul style="list-style-type: none"> * 白身魚の唐揚げ(ねぎソースかけ) * 豚肉ともやしのカレー炒め * ツナとアスパラのマヨネーズ焼き * がんも入り煮浸し ☆ 千切りキャベツ ☆ フルーツ杏仁 ・ 味噌汁 ・ ごはん ・ 漬物 		11月20日  ピザの日	<ul style="list-style-type: none"> * チャンポン * 揚げ餃子 * イカと炒り卵の炒め物 * 里芋の中華煮 ☆ 中華和え ☆ フルーツ ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 鶏唐揚げ * ナポリタンスパゲティ * ほうれん草ともやしとコーンのソテー * ひじきと厚揚げの煮物 ☆ 3色野菜のおろし和え ☆ フルーツ寒天 ・ すまし汁 ・ ごはん ・ 漬物
夕	NEW! 	<ul style="list-style-type: none"> * 鮭のホイル焼き * れんこんと枝豆のふっくら揚げ * キムチ肉じゃが * 鶏と白菜のピーナツ炒め ☆ ごぼうサラダ ☆ フルーツカクテル ・ にゅうめん ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 鶏肉とブロッコリーの味噌炒め * 海老mixフライ * ポトフ * ニンニクの芽のソテー ☆ 辛子和え ☆ フルーツポンチ ・ ワンタンスープ ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * さんまのおろし煮 * メンチカツ * 焼き肉風野菜炒め * オークランドポテト ☆ オクラとコーンのサラダ ☆ フルーツカクテル ・ かき玉汁 ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 揚げ豚肉のごま和え * ツナと野菜のマヨネーズ焼き * 秋野菜の煮物 * 海老とアスパラの炒め物 ☆ お浸し ☆ フルーツトロピカル ・ 卵スープ ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 牛肉と水菜の炒め物 * 焼き栗コロッケ * リヨネーズポテト * 筑前煮 ☆ キャベツの梅おかか和え ☆ フルーツのカルピス和え ・ 味噌汁 ・ ごはん ・ 漬物 	

◇◆◇ 「頭をよくする栄養素より、バランスよい食事が大事！」 ◇◆◇

* ホット・ウォーマー
☆ サラダバー



脳がエネルギー減として使うことができるのはブドウ糖だけです。脳以外の臓器は脂肪をエネルギー源とする酵素を持っているのですが、脳はその酵素がないのです。しかし、「脳のエネルギーがブドウ糖だけ」といっても、糖質ばかりに偏った食事では、脳も体も十分に機能しません。細胞の原料となるたんぱく質、体の機能を調整するビタミンやミネラルなど、さまざまな栄養素を偏りなくとることで、脳や体もスムーズに働きます。

「頭をよくする栄養素」「頭の働きをよくする食品」などよく話題になります。DHA(ドコサヘキサエン酸)に富む魚、レシチンに富む大豆、チロシンを多く含む竹の子などと話題の食品が次々に現れます。確かに、脳が働くためにはそのような成分が必要なことが明らかにされています。けれども、即効性があり、これだけを多くとれば有効、という成分は存在しません。食べた物が脳に到達するまでには数多くの関門を通らなくてはなりません。むやみに多くとった成分が関門を通るじゃまをすることもあります。

頭の働きをよくするには、特定の食品に頼るより、栄養バランスのよい食事を毎日とることが、もっとも大切なのです。