

11月の献立

うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (土)	玉子とじうどん 牛乳 お浸し 果物	手作りパン 牛乳		
4 (火)	ごはん みそ汁(おくら、玉子、ねぎ) たらの竜田揚げ すき焼き風煮 果物	ビーフン 牛乳	お菓子	
5 (水)	オムライス 和風スープ コロケ オニオンリング 野菜サラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
6 (木)	クリームパスタ コンソメスープ 鶏のてりやき ブロッコリーサラダ 果物	チャーハン 牛乳	お菓子	
7 (金)	わかめごはん 豚汁 さばの塩焼き 野菜炒め 果物	マルチーズ 牛乳	お菓子	
8 (土)	五目うどん 牛乳 お浸し 果物	手作りパン 牛乳		
10 (月)	ごまごはん かぶのみそ汁 鮭フライ 煮しめ 果物	野菜チップス 牛乳	お菓子	
11 (火)	塩焼きそば 牛乳 春巻き お浸し 果物	ウインナーパン 牛乳	お菓子	
12 (水)	中華丼 わかめスープ しゅうまい 果物	ヨーグルト	お菓子	
13 (木)	みそラーメン レンコンのはさみ揚げ ナムル 果物	じゃがピザ 牛乳	お菓子	
14 (金)	ひじきごはん かき玉汁 さんまの塩焼き お浸し 果物	ウーピーパイ 牛乳	お菓子	
15 (土)	かき揚げうどん 牛乳 お浸し 果物	手作りパン 牛乳		
17 (月)	五目うどん かにしゅうまい お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
18 (火)	ごはん みそ汁(豆腐、しいたけ、ねぎ) 鮭の竜田揚げ ごぼうの煮物 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
19 (水)	あんかけうどん メンチカツ 切干大根 果物	ゼリー	お菓子	
20 (木)	わかめごはん 玉子スープ さばの味噌煮 お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
21 (金)	ごはん みそ汁(玉子、豆腐、ねぎ) きのこハンバーグ フライドポテト 海藻サラダ 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子	
22 (土)	天ぷらうどん 牛乳 お浸し 果物	手作りパン 牛乳		
25 (火)	焼肉丼 みそ汁(わかめ、しいたけ、油揚げ) お浸し 果物	れんこんチップス 牛乳	お菓子	
26 (水)	和風スパゲティ コンソメスープ チキンナゲット チーズサラダ 果物	プリン	お菓子	
27 (木)	そうめん きんぴら海苔巻揚げ お浸し 果物	ちくわパン 牛乳	お菓子	
28 (金)	豆ごはん どんぶり汁 鮭のマヨネーズ焼き きゅうりのドレッシング和え 果物	オータムケーキ 牛乳	お菓子	
29 (土)	あんかけうどん 牛乳 お浸し 果物	ヨーグルト		

* 園の都合によりメニューの変更をすることがあります

どうして肥満になるの？

からだを使わずに食べすぎが持続すると、誰でも肥満化します。成長や活動に必要な消費エネルギーと摂取エネルギーのバランスが収支としてプラスになっている状態だと、からだに余剰のものを脂肪組織に脂肪として蓄える機能をはたらかせます。



どうしてやせるの？

肥満とは逆に、消費エネルギーと摂取エネルギーのバランスがマイナスになっている状態だと、からだに蓄えられている脂肪が、不足しているエネルギーの補充にまわります。その状態が続くと結果的にやせになります。

