

あなたの「腸」は健康ですか？



腸内環境を整えるには

食事は朝・昼・夕
と規則正しくとる

よく体を動かす



水分を十分にとる



便意を我慢しない



腸の健康に役立つ食べ物

食物繊維の多い食品



野菜

果物

いも類

きのこ類

海藻類

豆類

発酵食品



ヨーグルト

乳酸菌飲料

納豆

漬物

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

1日(木) スパゲティ スパゲティミートソース ミニパンケーキ 	2日(金) 麦ごはん いわしの味噌煮 粉ふき芋 ブロッコリーとハムの炒め物 フライビーンズ 胡瓜のドレッシング和え フルーツカクテル	5日(月) わかめごはん 北海道産秋鮭フライ キャベツとコーンのソテー カレーツナじゃが マカロニサラダ ミニスティックチーズ みかん ★預かりのみ★ 	6日(火) 白ごはん ボークチャップ 塩茹でブロッコリー 切干大根の煮物 ベーコングラタン きゅうりの中華和え 洋梨	7日(水) 白ごはん かにクリームコロッケ 塩焼きそば 炒り豆腐 のり佃煮 ウインナー オレンジ ★預かりのみ★ 
8日(木) ラーメン 醤油ラーメン ヨーグルト  	9日(金) ロールパン クリームシチュー ぶどうゼリー	13日(火) ふりかけごはん(お魚) チキンナゲット 挽肉と人参の炒め物 ブロッコリーツナサラダ ほうれん草のおかか和え ミニスティックチーズ りんごのコンポート	14日(水) 白ごはん 根室産たらのおランダ揚げ 三色ナムル キャベツと豆腐の春雨炒め 肉シューマイ 胡瓜のドレッシング和え みかん ★年長なし★ 	15日(木) 華やかごはん 和風ミートボール フライドおさつ ツナと胡瓜のごまドレ和え タコちゃんウインナー ブロッコリー フルーツカクテル ★年中なし★ 
16日(金) うめ菜ごはん 焼きぎょうざ チンジャオロース フライドポテト カニ風味サラダ ウインナー 黄桃 ★満3歳・年少なし★ 	20日(火) 白ごはん ほっけの磯辺揚げ ポパイソテー スパゲティサラダ 白菜のごま酢和え ミニポテト オレンジ	21日(水) ハヤシライス ハヤシライス レモンゼリー 	22日(木) どんぶり 唐揚げ丼 青りんごゼリー	26日(月) ふりかけごはん(野菜) スパニッシュオムレツ 塩茹でブロッコリー ひじきの煮物 ちくわの磯辺揚げ ウインナー 黄桃
27日(火) 白ごはん さばのカレー焼き 豚肉と野菜のソテー がんもと人参の煮物 さつまいものジャーマン炒め ミニスティックチーズ 洋梨	28日(水) うどん 五目うどん オレンジゼリー	29日(木) 白ごはん 鶏肉ケチャップ焼き ほうれん草とベーコンソテー 胡瓜の胡麻サラダ ポテトチーズボール 人参甘煮 パイン ★預かりのみ★ 		