

# 1月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	4 手作り弁当 ・牛乳 	5 ごはん ・生姜焼き ・ひじきサラダ ・五目味噌汁 ・りんご	6 ごはん ・豚肉の柳川もどき ・チーズサラダ ・白菜の味噌汁 ・ミニトマト	7 菜飯 ・鯖の味噌煮 ・青菜の煮浸し ・せんべい汁 ・バナナ	8 ごはん ・松風焼き ・カニの酢の物 ・豆麩の味噌汁 ・りんご	9 ごはん ・カレー ・マカロニサラダ ・はんぺんスープ ・みかん
おやつ	・りんごジュース ・せんべい	・ホットケーキ ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	・フレンチトースト ・牛乳	・かまもち ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	11 成人の日 	12 ごはん ・麻婆豆腐 ・中華風サラダ ・若布コーンスープ ・りんご	13 ごはん ・魚のホイル焼き ・干草和え ・じゃが芋の味噌汁 ・みかん	14 ごはん ・豚肉の野菜巻き ・りんごサラダ ・コンソメスープ ・ミニトマト	15 ごはん ・ベーコンエッグ ・人参グラッセ ・青菜のソテー ・もやしの味噌汁 ・バナナ	16 ごはん ・五目納豆 ・南瓜のそぼろ煮 ・豆腐の味噌汁 ・みかん
おやつ		・パインきんとん ・牛乳	・五平もち ・牛乳	・栗ようかん ・牛乳	・ツナサンド ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	18 ごはん ・鮭のトマト煮 ・コーンポテトサラダ ・なめこ汁 ・キウイフルーツ	19 ごはん ・高野豆腐の卵とじ ・若布サラダ ・南瓜の味噌汁 ・りんご	20 ごはん ・エビグラタン ・三色ソテー ・ワンタンスープ ・みかん	21 お誕生会  ・五目ふかし ・焼きイカ ・ブロッコリーのお浸し ・吉野汁 ・いちご	22 ごはん ・厚焼き卵 ・利休和え ・煮豆 ・玉ねぎの味噌汁 ・ミニトマト	23 ごはん ・豚肉の味噌炒め ・ポテトサラダ ・にらたま汁 ・バナナ
おやつ	・レアチーズ ・せんべい	・二色だんご ・牛乳	・がんづき ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・大学いも ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	25 ごはん ・すき焼き ・さつま芋サラダ ・もやしの味噌汁 ・みかん	26 ひじきごはん ・チキンナゲット ・いんげんのごま和え ・豚汁 ・りんご	27 ごはん ・あぶたま ・もやしの中華和え ・しめじの味噌汁 ・ミニトマト	28 ごはん ・焼きししゃも ・南瓜の甘煮 ・胡瓜の酢味噌和え ・大根汁 ・みかん	29 ごはん ・ハワイアンポークソテー ・親子サラダ ・きのこのスープ ・りんご	30 ごはん ・焼きビーフン ・さつま芋オレンジ煮 ・若布スープ ・バナナ
おやつ	・ポンデドーナツ ・牛乳	・フルーツカスタード ・麦茶	・豆銀糖 ・牛乳	・ハムサンド ・牛乳	・パンナコッタ ・せんべい	

こともよろしく  
おねがいします



## 冬のからだ

寒くなると体力も低下して、ビタミン不足でかぜをひきやすくなります

しかし、子どもたちは、雪が積もり、外で遊びたくてたくてウズウズ...！という季節ですね。そんな今の季節には、実はビタミンが多い食材が旬を迎えます。

旬の白菜や大根、ほうれん草や人参など、煮込み料理には最適です！いつもの食卓に旬のものを盛り込んで、体の中から暖めてみてあげてください。

## しっかり食べて、よく遊んで、よく眠る

この3つで風邪をシャットアウト！！  
元気いっぱい保育園で遊んで下さいね！

## お知らせ



1月4日(月)は給食人数の把握が難しいので手作り弁当の日とさせていただきます。通常第2土曜日の手作り弁当の日(今月は1月9日)は普通給食といたします。宜しくお願い致します。



## かぜをひかない食事

～4つの栄養素をバランスよく食べましょう～

### 1 タンパク質をとる

血や肉をつくり、脂肪を燃えやすくして、体をあたためます。

### 2 脂肪をとる

油は少しでもカロリーをたくさん出すので、体が温まります。

### 3 ビタミンCをとる

寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。

### 4 ビタミンAをとる

のどの粘膜を丈夫にして、かぜをひきにくくします。