

# 1月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食	<p>今年もよろしく お願いします</p>			4 ・松風焼き ・かへの酢の物 ・じゃが芋と青菜のみそ汁 ・みかん	5 ・炒り豆腐 ・チーズサラダ ・白菜の味噌汁 ・りんご	6 ・ハムピカタ ・ニラと挽肉の卵とじ ・豆麩のみそ汁 ・バナナ
おやつ				・ヨーグルト ・せんべい	・栗ようかん ・牛乳	
以上児 副食	8 成人の日 	9 ・鮭のグラタン ・切干サラダ ・キャベツのスープ ・みかん	10 ・ひじき卵 ・若布の煮物 ・大根汁 ・ミニトマト	11 ・肉豆腐 ・かぼちゃサラダ ・キャベツの味噌汁 ・りんご	12 ・タラのフライ ・タルタルソースかけ ・深山和え ・野菜ミルクスープ ・ミニトマト	13 手作り弁当 ・牛乳 
おやつ		・ヨーグルトゼリー ・せんべい	・フルーツサンド ・牛乳	・ポンデドーナツ ・牛乳	・キャロットケーキ ・牛乳	
以上児 副食	15 ・炒り鶏 ・小松菜のごま和え ・なめこ汁 ・キウイフルーツ	16 ・いが蒸し ・ごま酢キャベツ ・みそスープ ・バナナ	17 ・さつま芋とチーズの卵焼き ・もやし中華和え ・豆腐の味噌汁 ・りんご	18 お誕生会 ・天丼 ・ブロッコリーのお浸し ・みそドレッシングサラダ ・花麩の清汁 ・みかん・ミニトマト	19 ・肉団子あんかけ ・ピーナツ和え ・春雨スープ ・キウイフルーツ	20 ・マーボー豆腐 ・拌三糸 ・若布コーンスープ ・ミニトマト
おやつ	・がんづき ・牛乳	・ココアゼリー ・せんべい	・アメリカンドック ・牛乳	・ショートケーキ ・牛乳	・ジャムサンド ・牛乳	
以上児 副食	22 ・肉じゃが ・青菜和え ・すまし汁 ・スウィーティー	23 ・味噌おでん ・胡瓜もみ ・五目うどん ・みかん	24 ・豆腐のドライカレー ・ごまもやし ・ラーメン入りかきたま汁 ・キウイフルーツ	25 ・赤魚塩焼き ・干草和え ・すいとん汁 ・みかん	26 ・ポテトオムレツ ・野菜炒め ・カブのみそ汁 ・りんご	27 ・中華ローストチキン ・オーロラサラダ ・凍豆腐の清汁 ・バナナ
おやつ	・プチパン ・牛乳	・パンナコッタ ・せんべい	・さつま芋素揚げ ・牛乳	・豆腐のごまだんご ・牛乳	・豆銀糖 ・牛乳	
以上児 副食	29 ・エビと豆腐のケチャップ煮 ・キャベツの甘酢和え ・吉野汁 ・キウイフルーツ	30 ・鶏みそ焼き ・カリフラワーサラダ ・五目スープ ・スウィーティー	31 ・親子煮 ・里芋の煮付け ・かにはつとう ・みかん			
おやつ	・フレンチトースト ・牛乳	・醤油だんご ・牛乳	・オートミルククッキー ・牛乳			

## 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、子ども達は、雪が積もり、外で遊びたくてウズウズ...！  
という季節ですね。そんな今の季節には、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野菜を盛り込んで、体の中から温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！

### 1日の平均栄養摂取量

エネルギー：427kcal  
たんぱく質：19.3g  
脂肪：18.0g



### 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、体を温めます。

#### 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。