

1月予定献立表 横田保育園

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|-------|--|--|--|--|---|--|--|
| 副食 |  | 4 ・ 松風焼き ・ ヤーコンサラダ ・ 凍豆腐の清汁 ・ りんご | 5 ・ 厚焼き卵 ・ いかと若布の酢味噌和え ・ 煮豆 なめこ汁 ・ キウイフルーツ | 6 ・ 赤魚塩焼き ・ 大徳寺和え ・ いものこ汁 ・ みかん | 7 ・ 麻婆豆腐 ・ もやしのナムル ・ はんぺんスープ ・ ミニトマト | 8 手作り弁当の日 ・ 牛乳  | |
| おやつ | | ・ がんづき ・ 牛乳 | ・ 栗ようかん ・ 牛乳 | ・ くるみゆべし ・ 牛乳 | ・ ピクニックサンド ・ 牛乳 | | |
| 未満児主食 | | ・ ごはん | ・ ごはん | ・ ごはん | ・ 菜飯 | | |
| 副食 | 10 振替休日  | 11 ・ 鮭のトマト煮 ・ 千草和え ・ つくね汁 ・ パナナ | 12 ・ エビカツ ・ めかぶの和え物 ・ じゃがいもと青菜の味噌汁 ・ みかん | 13 ・ 親子煮 ・ カリフラワーサラダ ・ 豆腐とほうれん草の味噌汁 ・ キウイフルーツ | 14 ・ 肉じゃが ・ 青菜和え ・ 若布の味噌汁 ・ ミニトマト | 15 ・ じゃが芋のそぼろ煮 ・ もやしとピーマンの炒め物 ・ かきたま汁 ・ オレンジ | |
| おやつ | | ・ さつま芋かりんとう ・ 牛乳 | ・ 五平餅風 ・ 牛乳 | ・ パナナケーキ ・ 牛乳 | ・ ヨーグルトゼリー ・ せんべい | | |
| 未満児主食 | | ・ ごはん | ・ しらすごはん | ・ ごはん | ・ ごはん | ・ ごはん | |
| 副食 | 17 ・ 生姜焼き ・ マカロニサラダ ・ ミネストローネ ・ パナナ | 18 ・ 豆腐だんごのケチャップ煮 ・ キャベツの信田煮 ・ 春雨スープ ・ キウイフルーツ | 19 クッキング ・ 魚の味噌焼き ・ ベーコンとピーマンの炒め物 ・ 豚汁 ・ りんご | 20 ・ 白菜のクリーム煮 ・ ブロッコリーサラダ ・ ウィンナーソテー ・ みかん | 21 ・ 炒り鶏 ・ 白和え ・ もやしの味噌汁 ・ ミニトマト | 22 ・ ひじき卵 ・ 三色サラダ ・ じゃが芋とキャベツの味噌汁 ・ パナナ | |
| おやつ | ・ ハムサンド ・ 牛乳 | ・ ごまプリン ・ せんべい | ・ チーズポテト ・ 牛乳 | ・ 豆腐のごまだれ団子 ・ 牛乳 | ・ ヤーコンとりんごのクラフティー ・ 牛乳 | | |
| 未満児主食 | ・ ごはん | ・ ごはん | ・ おにぎり | ・ ごはん | ・ ごはん | ・ ごはん | |
| 副食 | 24 ・ 八宝菜 ・ ごまもやし ・ 凍豆腐の味噌汁 ・ ミニトマト | 25 ・ 魚のハンバーグ ・ ポテトサラダ ・ 白菜と人参の味噌汁 ・ キウイフルーツ | 26 ・ 鶏ごま煮 ・ 若布サラダ ・ 野菜ミルクスープ ・ りんご | 27 お誕生会 ・ 天丼 ・ ブロッコリーのごま酢和え ・ かぼちゃ詰め煮 花麩の清汁 ・ みかん  | 28 ・ 茹卵のミートソースかけ ・ 小松菜のピーナッツ和え ・ 若布コーンスープ ・ パナナ | 29 ・ 炒り豆腐 ・ チーズサラダ ・ にらたま汁 ・ オレンジ | |
| おやつ | ・ りんごゼリー ・ せんべい | ・ 黒糖まんじゅう ・ 牛乳 | ・ ひじきせんべい ・ 牛乳 | ・ ケーキ ・ 牛乳 | ・ 干し芋 ・ 牛乳 | | |
| 未満児主食 | ・ ごはん | ・ ひじきごはん | ・ ごはん | ・ 天丼 | ・ ごはん | ・ ごはん | |
| 副食 | 31 ・ 煮魚 ・ ひじきサラダ ・ せんべい汁 ・ りんご |  | | | | ~今月の予定平均栄養摂取量~ 未満児 以上児 エネルギー : 517Kcal 416kcal タンパク質 : 19.9g 18.6g 脂 肪 : 16.5g 17.3g *以上児は家庭から持参するご飯の栄養は含まれていません。 | |
| おやつ | ・ お好み焼き ・ 牛乳 | | | | | | |
| 未満児主食 | ・ 卵ごはん | | | | | | |

体調が悪く食欲がない時のアドバイス

体調が悪く、食欲がないときは無理に食事をする必要はありません。すりおろしりんごなど、のどごしの良いものなら食べられる場合もあるでしょう。食事がとれなくても、適度な水分補給は必要です。食欲が出てきたら、おかゆなど消化の良い食事から再開しましょう。

冬の食中毒に注意しましょう

寒い時期は食材の腐敗が遅いので食中毒への注意がおろそかになりがちですが、冬はノロウイルスが原因の食中毒（感染症胃腸炎）が非常に増える季節です。ノロウイルスは、ウイルスが付着した手で触った食べ物、カキなどの二枚貝を食べた場合や、飛沫感染などで感染症胃腸炎予防のために、手洗い、うがいを心がけましょう。

