

1月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食	<p>2024 謹賀新年</p>			4	5	6
おやつ				<p>今月の1日予定平均 栄養摂取量</p> <p>エネルギー : 429kcal たんぱく質 : 18.5g 脂肪 : 20.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 松風焼き ワカメ酢の物 五目みそ汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> マーボードーフ もやしのナムル 若布コーンスープ みかん
以上児 副食	8 成人の日 	9	10	11	12	13 手作り弁当の日
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ココアゼリー せんべい 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の柳川もどき ごま酢キャベツ わかめみそ汁 キウイフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭の味噌みりん焼き ごぼうサラダ 豆腐のみそ汁 ミニトマト 	<ul style="list-style-type: none"> ツナとチーズの 卵焼き ヤーコンサラダ はんぺんスープ みかん 	<ul style="list-style-type: none"> チキンナゲット ピーナツ和え 南瓜のみそ汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> バナナケーキ 牛乳
以上児 副食	15	16	17	18 お誕生会 	19	20
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> 魚のハンバーグ めかぶ和え物 せんべい汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 厚焼き卵 利久和え 煮豆 味噌けんちん汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉野菜巻き ポテトサラダ もやしのみそ汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 天丼 ブロッコリーごま和え 南瓜含め煮 花麩の清汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> 挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し きゃべつのみそ汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜ドーナツ 牛乳
以上児 副食	22	23	24	25	26	27
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> きな粉もち 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> なべ焼き 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> チーズポテト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが 春雨酢の物 凍り豆腐のみそ汁 ミニトマト 	<ul style="list-style-type: none"> つくね焼き マカロニサラダ ワンタンスープ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉みそ炒め いんげんサラダ 油揚げのみそ汁 ミニトマト
以上児 副食	29	30	31	<p>今年もよろしく お願いします</p> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>好き嫌いはずぐに直りません。少しずつでも努力することがとても大切です。</p> </div>		
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> サバのみそ煮 ひじきごま和え すまし汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> あぶたま 切干大根和風サラダ 芋の子汁 ミニトマト 	<ul style="list-style-type: none"> シチュー ブロッコリーサラダ ウィンナーソテー バナナ 			

新年 あけましておめでとうございます

新しい年も、みなさんにとって素晴らしい年になるよう、
運動・栄養・休養をたっぷりとり、元気に過ごせるように心がけましょう。

好き嫌いをしていますか？

好きな食べ物ばかりを食べて、嫌いな食べ物は食べない。そんな食生活を送っていると、栄養のバランスが悪くなり、健康ではいられなくなってしまうかもしれません。まずは、嫌いな原因を探してみましょう。

味が嫌い

色が嫌い

においが嫌い

嫌な経験がある

食感が嫌い

味や食感などが嫌いな場合は、食べる経験を積んだり、大人になったりすると食べられるようになることがあります。嫌な経験があっただけ嫌いになった場合は、楽しく食べる習慣を通して、好きな食べ物に変わる場合もあるので、長い時間をかけて取り組んでいきましょう。

好き嫌いを克服しよう！

好き嫌いには誰にでもあります。嫌いだから食べないのではなく、まずは一口食べてみましょう！
それでも抵抗があるという人は、下の①～⑤のように工夫してみてください。

- ① 友達や家族と楽しく食べる
- ② 野菜が嫌いな人は、自分で野菜を育ててみる
- ③ 嫌いな食品を使って、自分で料理を作ってみる
- ④ 食品の旬を知り、一番おいしい「旬」の時期に食べてみる
- ⑤ おなかをすかせてから食べる

★ご家庭で、今まで食べられなかったものが、少しでも食べられるようになった場合は、
褒めてあげるようにしてください！(^ ^)!

