

1月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	4 ごはん ・ さつま芋とチーズの卵焼き ・ ごまもやし ・ しめじのみそ汁 ・ みかん	5 ごはん ・ マーボー豆腐 ・ 伴三糸 ・ 若布コーンスープ ・ りんご	6 ごはん ・ 松風焼き ・ カリフラワーサラダ ・ すまし汁 ・ オレンジ	7 菜飯 ・ 魚の照り焼き ・ 千草和え ・ せんべい汁 ・ バナナ	8 ごはん ・ 豚肉と野菜の炒め物 ・ 大豆サラダ ・ もやしのみそ汁 ・ ミントマト	9 手作り弁当の日 ・ 牛乳 
おやつ	・ がんづき ・ 牛乳	・ ヨーグルトゼリー ・ せんべい	・ バナナケーキ ・ 牛乳	・ 栗ようかん ・ 麦茶	・ セレクトおやつ ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	11 成人の日 	12 ごはん ・ 親子煮 ・ さつま芋サラダ ・ なめこ汁 ・ キウイフルーツ	13 ごはん ・ チキンナゲット ・ 甘酢野菜 ・ わかめスープ ・ グレープフルーツ	14 ごはん ・ かじきの醤油マヨネーズ ・ 切干和風サラダ ・ 大根汁 ・ みかん	15 ごはん ・ えびと豆腐のケチャップ煮 ・ ブロッコリーのお浸し ・ にらたま汁 ・ りんご	16 ごはん ・ 五目納豆 ・ さつま芋甘煮 ・ 白菜のみそ汁 ・ バナナ
おやつ		・ カルピスゼリー ・ せんべい	・ ヤーコンクラフティー ・ 牛乳	・ 五平餅 ・ 牛乳	・ ツナサンド ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	18 ごまごはん ・ マカロニグラタン ・ シーフードサラダ ・ 春雨スープ ・ ミントマト	19 ごはん ・ 魚のみそ焼き ・ きんぴらごぼう ・ 五目うどん ・ りんご	20 ごはん ・ 茹卵のミートソースかけ ・ ジャーマンポテト ・ コンソメスープ ・ キウイフルーツ	21 卵ごはん ・ 豆腐の和風ボール ・ りんごサラダ ・ かぶのみそ汁 ・ ミントマト	22 ごはん ・ チーズカレー ・ オーロラサラダ ・ キャベツのスープ ・ バナナ	23 ごはん ・ 厚揚げの甘辛煮 ・ 青菜のソテー ・ キャベツのみそ汁 ・ オレンジ
おやつ	・ 二色だんご ・ 牛乳	・ さつま芋蒸しパン ・ 牛乳	・ もちもちポンデ ・ 牛乳	・ グラノーラクッキー ・ 牛乳	・ フルーツカスタード ・ せんべい	
未満児 主 食 副 食	25 ごはん ・ 鶏肉のしょうゆ煮 ・ ヤーコンサラダ ・ かきたま汁 ・ りんご	26 ごはん ・ 魚のホイル焼き ・ 切干大根炒り煮 ・ 豆腐の清汁 ・ みかん	27 ごはん ・ ポテトオムレツ ・ 若布煮物 ・ ささみスープ ・ グレープフルーツ	28 お誕生会  ・ 天丼 ・ ごま酢キャベツ ・ 南瓜含め煮 ・ 花麩の清汁 ・ みかん	29 ごはん ・ 筑前煮 ・ ブロッコリーの ごま酢和え ・ 豆腐のみそ汁 ・ スティーティー	30 ・ 焼きそば ・ ツナサラダ ・ 卵スープ ・ バナナ
おやつ	・ 甘食 ・ 牛乳	・ パンナコッタ ・ せんべい	・ ひじきせんべい ・ 牛乳	・ ケーキ ・ 牛乳	・ フルーツサンド ・ 牛乳	



寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスの流行する季節、これからの時期には注意が必要です。ウイルス等の感染予防には、手洗い、うがい、マスクの着用、流行っている時には人混みに近づかない等の予防策も必要ですが、これらのウイルスに対して個人の免疫力を高めること、そして石鹸での「手洗い」が大切です。日頃から栄養、体力づくりを心がけ、風邪やウイルスに負けない身体で元気にこの冬を乗り切りましょう！



今月の1日平均栄養摂取量

エネルギー : 529kcal

たんぱく質 : 19.4g

脂 肪 : 17.4g

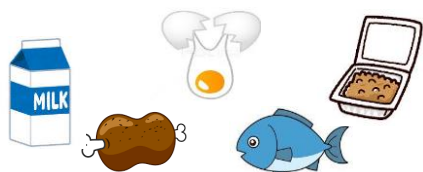


カゼを予防する栄養素

寒くなると体力が低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。しっかり体の芯から温まる食事、3度の食事をきちんと摂り、栄養をしっかりと取り入れて、カゼを予防しましょう。

たんぱく質

たんぱく質は、元気な体を作るために必要な栄養素です。また、病気やケガに対する抵抗力や、治癒力を高める働きがあります。



肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。

ビタミンC

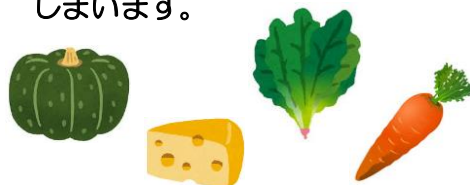
ビタミンCは、寒さからのストレスに負けないためにも、必要な栄養素です。また、カゼのウイルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。



みかんやいちご、キウイフルーツ、小松菜、ブロッコリー、柿等に多く含まれています。

ビタミンA

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、カゼをひきやすくなってしまいます。



チーズやレバー、人参、かぼちゃ、ほうれん草等に多く含まれています。

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！