

1月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食	あけまして おめでとう ございます 2022	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 ・ワカメの酢みそ和え ・煮豆 ・なめこ汁 ・キウイフルーツ	6 ・赤魚塩焼き ・大徳寺和え ・芋の子汁 ・みかん	7 ・マーボー豆腐 ・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	・ベジタブルサンド ・牛乳	
以上児 副食	10 成人の日 	11 ・鮭のトマト煮 ・千草和え ・つくね汁 ・バナナ	12 ・えびカツ ・めかぶの和え物 ・じゃが芋のみそ汁 ・みかん	13 ・親子煮 ・カリフラワーサラダ ・豆腐のみそ汁 ・キウイフルーツ	14 ・肉じゃが ・青菜和え ・わかめのみそ汁 ・りんご	15 ・じゃが芋そぼろ煮 ・もやしの炒め物 ・かきたま汁 ・ミニトマト
おやつ		・さつま芋かりんとう ・牛乳	・五平餅風 ・牛乳	・バナナケーキ ・牛乳	・ヨーグルトゼリー ・せんべい	
以上児 副食	17 ・魚のみそ焼き ・ピーマンの炒め物 ・せんべい汁 ・りんご	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 ・生姜焼き ・スパゲティーサラダ ・ミネストローネ ・バナナ	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 ・もやしのみそ汁 ・バナナ	22 ・ひじき卵 ・三色サラダ ・キャベツのみそ汁 ・みかん
おやつ	・チーズポテト ・牛乳	・ごまプリン ・せんべい	・ハムサンド ・牛乳	・ごまだんご ・牛乳	・ヤーコンクラフティー ・牛乳	
以上児 副食	24 ・八宝菜 ・ごまもやし ・凍り豆腐のみそ汁 ・ミニトマト	25 ・魚のハンバーグ ・ポテトサラダ ・白菜のみそ汁 ・キウイフルーツ	26 ・鶏ごま煮 ・わかめサラダ ・野菜ミルクスープ ・りんご	27 お誕生会 ・天丼 ・ブロッコリーごま和え ・南瓜含め煮 ・花麩の清汁 ・みかん	28 ・茹卵 ・ミートソースかけ ・ピーナッツ和え ・若布コンスープ ・バナナ	29 ・いり豆腐 ・チーズサラダ ・にらたま汁 ・ミニトマト
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	
以上児 副食	31 ・煮魚 ・ひじきサラダ ・豚汁 ・りんご	 今年もよろしく お願いします				
おやつ	・お好み焼き ・牛乳					

今月の1日予定平均
栄養摂取量

エネルギー : 418kcal
たんぱく質 : 18.6g
脂 肪 : 17.6g

好き嫌いはいすぐに
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。



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・休養をたっぷりって、元気に過ごす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、大人になつたりすると食べられるようになることがあります。嫌な経験があつて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！(^ ^)!

