

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	あけまして おめでとう ございます 2022	4 ごはん ・ 松風焼き ・ ヤーコンサラダ ・ 凍豆腐の清汁 ・ りんご	5 ごはん ・ 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 ごはん ・ 赤魚塩焼き ・ 大徳寺和え ・ 芋の子汁 ・ みかん	7 菜飯 ・ 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	
未満児 主 食 副 食	10 成人の日 	11 ごはん ・ 鮭のトマト煮 ・ 千草和え ・ つくね汁 ・ バナナ	12 しらすごはん ・ えびカツ ・ めかぶの和え物 ・ じゃが芋のみそ汁 ・ みかん	13 ごはん ・ 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 ごはん ・ 肉じゃが ・ 青菜和え ・ わかめのみそ汁 ・ りんご	15 ごはん ・ 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	
未満児 主 食 副 食	17 卵ごはん ・ 魚のみそ焼き ・ ピーマンの炒め物 ・ せんべい汁 ・ りんご	18 ごはん ・ 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 ごはん ・ 生姜焼き ・ スパゲティーサラダ ・ ミネストローネ ・ バナナ	20 ロールパン ・ 白菜のクリーム煮 ・ ブロッコリーサラダ ・ ウィナーソテー ・ みかん	21 ごはん ・ 炒り鶏 ・ 白和え ・ もやしのみそ汁 ・ バナナ	22 ごはん ・ 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	
未満児 主 食 副 食	24 ごはん ・ 八宝菜 ・ ごまもやし ・ 凍り豆腐のみそ汁 ・ ミニトマト	25 ひじきごはん ・ 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 ごはん ・ 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 ごはん ・ 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 ごはん ・ 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	
未満児 主 食 副 食	31 ごはん ・ 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 今月の1日予定平均 栄養摂取量 エネルギー : 520kcal たんぱく質 : 19.8g 脂 肪 : 16.9g 好き嫌いはすぐに 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。				
おやつ	・ お好み焼き ・ 牛乳					

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！(^^)！

