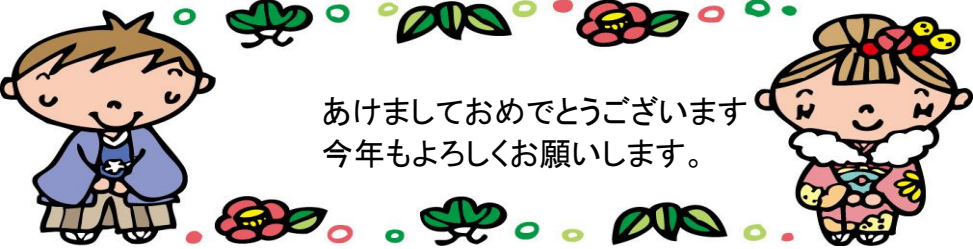


1 月 予 定 献 立 表 下 矢 作 保 育 園

	月	火	水	木	金	土
副 食	～今月の予定平均栄養摂取量～ エネルギー： 未満児 494kcal 以上児 397kcal タンパク質： 未満児 19.5g 以上児 18.5g 脂 肪： 未満児 16.7g 以上児 17.4g		4 ・ 松風焼き ・ ヤーコンサラダ ・ 凍り豆腐の清汁 ・ りんご	5 ・ 厚焼き卵 ・ 若布の酢味噌和え ・ 煮豆・なめこ汁 ・ キウイフルーツ	6 ・ 赤魚の塩焼き ・ 大徳寺和え ・ いものこ汁 ・ みかん	7 ・ じゃが芋のそぼろ煮 ・ もやしの炒め物 ・ 青菜の味噌汁 ・ バナナ
おやつ	＊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。		・ がんづき ・ 牛乳	・ バナナケーキ ・ 牛乳	・ ジャムサンド ・ 牛乳	
未満児主食			・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん
副 食	9 成人の日 	10 ・ 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	11 ・ 鮭のトマト煮 ・ 干草和え ・ つくね汁 ・ バナナ	12 ・ エビカツ ・ めかぶの和え物 ・ じゃが芋の味噌汁 ・ みかん	13 ・ 親子煮 ・ カリフラワーサラダ ・ ほうれん草の味噌汁 ・ キウイフルーツ	14 ・ 手作り弁当 ・ 牛乳 
おやつ		・ なべ焼き ・ 牛乳	・ 芋かりんとう ・ 牛乳	・ 五平餅風 ・ 牛乳	・ 人参バターケーキ ・ 牛乳	
未満児主食		・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	
副 食	16 ・ 肉じゃが ・ 青菜和え ・ 若布の味噌汁 ・ りんご	17 ・ 生姜焼き ・ マカロニサラダ ・ ミネストローネ ・ バナナ	18 ・ 魚の味噌焼き ・ 豚肉とピーマンの炒め物 ・ 豚汁 ・ りんご	19 ・ 豆腐団子のケチャップ煮 ・ キャベツの信田煮 ・ 春雨スープ ・ キウイフルーツ	20 ・ シチュー ・ ブロッコリーサラダ ・ ウィンナーソーテー ・ みかん	21 ・ 挽肉そぼろ ・ 炒り卵・青菜のお浸し ・ キャベツの味噌汁 ・ ミニトマト
おやつ	・ ヨーグルトゼリー ・ せんべい	・ ハムサンド ・ 牛乳	・ チーズポテト ・ 牛乳	・ ぶどうゼリー ・ せんべい	・ 豆腐のごまだれ団子 ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ 三色ごはん
副 食	23 ・ 炒り鶏 ・ 白和え ・ もやしの味噌汁 ・ バナナ	24 ・ 八宝菜 ・ ごまもやし ・ 凍り豆腐の味噌汁 ・ ミニトマト	25 ・ 魚ハンバーグ ・ ポテトサラダ ・ 白菜と人参の味噌汁 ・ キウイフルーツ	26 お誕生会 ・ 天丼 ・ ブロッコリーのごま酢和え ・ かぼちゃ含め煮 ・ 花麩の清汁・みかん	27 ・ 鶏ごま煮 ・ 若布サラダ ・ 野菜ミルクスープ ・ りんご	28 ・ 炒り豆腐 ・ チーズサラダ ・ にらたま汁 ・ ミニトマト
おやつ	・ ヤーコンとりんごのグラフティー ・ 牛乳	・ カルピスゼリー ・ せんべい	・ ひじきせんべい ・ 牛乳	・ ケーキ  ・ 牛乳	・ 黒糖まんじゅう ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ 天丼	・ ごはん	・ ごはん
副 食	30 ・ 茹卵ミートソースかけ ・ 小松菜のピーナッツ和え ・ 若布コンソースープ ・ バナナ	31 ・ 煮魚 ・ ひじきサラダ ・ きのこ汁 ・ りんご	 あけましておめでとうございます 今年もよろしくお願いします。			
おやつ	・ 干しいも ・ 牛乳	・ お好み焼き ・ 牛乳				
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん				

<<風邪に負けない体づくり・予防>>

*冬の体

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が、しっかり体の芯から温まる食事、体に熱を蓄える食事を摂り、ぐっすり眠ってよく遊ぶことが大切です。

*風邪をひかないために

風邪の予防には睡眠、栄養をしっかり摂って疲れをためないようにすることです。栄養をしっかり体に入れるために生活リズムを正し、3度の食事をきちんと摂りましょう。



<<七草がゆ>>

1月7日は人日（じんじつ）の節句と呼ばれ、1年の無病息災を願い、朝食に七草がゆを食べる習慣があります。具材に用いられるのはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ（かぶ）・スズシロ（大根）の春の七草です。消化の良いおかゆは、お正月にごちそうを食べて疲れた胃腸を休める働きがあると言われています。塩で味付けをします。温かいおかゆを食べて1年の無病息災を願いましょう。

