

1月予定献立表 下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
副食				4 ・松風焼き ・かきの酢の物 ・五目味噌汁 ・みかん	5 ・麻婆豆腐 ・もやしのナムル ・若布コーンスープ ・りんご	6 ・はんぺんチーズ焼き ・玉葱とベーコンのカレー炒め ・大根汁 ・バナナ
おやつ				・がんづき ・牛乳	・栗ようかん ・牛乳	
未満児主食				・ごはん	・ごはん	ごはん
副食	8 成人の日 	9 ・豚肉の柳川もどき ・ごま酢キャベツ ・若布の味噌汁 ・キウイフルーツ	10 ・チキンナゲット ・ピーナツ和え ・南瓜といんげんの味噌汁 ・りんご	11 ・ツナとチーズの卵焼き ・ヤーコンサラダ ・ミネストローネ ・みかん	12 ・さばの味噌みりん焼き ・ごぼうサラダ ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・ミニトマト	13 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ		・チーズポテト ・牛乳	・バナナケーキ ・牛乳	・ジャムサンド ・牛乳	・ココアゼリー ・せんべい	
未満児主食		・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	
副食	15 ・魚のハンバーグ ・めかぶの和え物 ・せんべい汁 ・りんご	16 ・酢豚 ・ごまもやし ・コーンとキャベツのスープ ・ミニトマト	17 ・肉じゃが ・春雨酢の物 ・凍り豆腐の味噌汁 ・みかん	18 ・厚焼き卵 ・利休和え・煮豆 ・味噌けんちん汁 ・キウイフルーツ	19 ・豚肉の野菜巻き ・ポテトサラダ ・もやしの味噌汁 ・バナナ	20 ・挽肉そぼろ ・炒り卵・青菜のお浸し ・キャベツの味噌汁 ・みかん
おやつ	・南瓜ドーナツ ・牛乳	・フルーツヨーグルト ・せんべい	・トマトポッキー ・牛乳	・ハムサンド ・牛乳	・五平餅風 ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・しらすごはん	・ごはん	・三色丼
副食	22 ・マカロニグラタン ・りんごサラダ ・きのこスープ ・ミニトマト	23 ・炒り鶏 ・大徳寺和え ・キャベツの味噌汁 ・バナナ	24 ・ベーコンエッグ ・ヤーコンのきんぴら ・五目うどん ・キウイフルーツ	25 お誕生会 ・天丼 ・ブロッコリーの胡麻酢和え ・南瓜の含め煮・花麩の清汁 ・みかん	26 ・つくね焼き ・オーロラサラダ ・ワンタンスープ ・りんご	27 ・豚肉の味噌炒め ・いんげんのサラダ ・油揚げの味噌汁 ・ミニトマト
おやつ	・ぶどうゼリー ・せんべい	・なべ焼き ・牛乳	・芋かりんとう ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・豆腐のごまだれ団子 ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ひじきごはん	・天丼	・ごはん	・ごはん
副食	29 ・鯖の味噌煮 ・ひじきの胡麻和え ・すまし汁 ・みかん	30 ・あぶたま ・切り干し大根の和風サラダ ・いものこ汁 ・ミニトマト	31 ・シチュー ・ブロッコリーサラダ ・ウインナーソテー ・バナナ			
おやつ	・プチパン ・牛乳	・レアチーズ ・せんべい	・ポンデドーナツ ・牛乳			
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん			

冬を元気に過ごすためには「おやつ」と「水分補給」が大切です。



寒く乾燥した冬は、インフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。感染症に負けず、冬を元気に過ごすためには、免疫力を高めることと、乾燥への対策が大切です。「おやつ」「水分」の取

おやつで免疫力アップしよう

免疫力を高めるおすすめおやつ

- ・じゃこトースト・・・じゃこのカリカリ食感が楽しめます。
- ・桜エビ入りお好み焼き・・・温野菜とエビの風味を味わえます
- ・ふかし芋・・・腸内環境を整える食物繊維が多く含まれています。

水分補給を忘れずにとりましょう

厚着や室内の暖房などでじんわり汗をかいています。夏ほどの暑さはないが水分補給を忘れがちになりがちです。ウイルスは寒く乾燥した場所を好みます。口内やのどが乾燥すると、ウイルスが付着しやすくなるため、こまめ

