

1月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土												
副食	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p>～今月の予定平均栄養摂取量～</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>未満児</td> <td>以上児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>503kcal</td> <td>402kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>20.0g</td> <td>18.9g</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>17.8g</td> <td>17.9g</td> </tr> </table> </div>						未満児	以上児	エネルギー	503kcal	402kcal	タンパク質	20.0g	18.9g	脂肪	17.8g	17.9g	<p>4 手作り弁当の日</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳
	未満児	以上児																
エネルギー	503kcal	402kcal																
タンパク質	20.0g	18.9g																
脂肪	17.8g	17.9g																
おやつ																		
未満児主食																		
副食	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> 松風焼き 油揚げと青菜のお浸し 凍り豆腐の清汁 みかん 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤魚の塩焼き ヤーコンきんぴら 味噌けんちん汁 キウイフルーツ 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> 味噌おでん かにの酢の物 なめこ汁 りんご 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> エビグラタン じゃがいもサラダ 若布スープ バナナ 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> 豆腐とひじきのつくね シーザーサラダ コンソメスープ ミニトマト 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> 焼きビーフン さつまいも甘煮 しめじの味噌汁 みかん 												
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> がんづき 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 五平餅風 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> プチパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ジョア せんべい 	<ul style="list-style-type: none"> 栗ようかん 牛乳 													
未満児主食	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 菜飯 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きビーフン 												
副食	<p>13 成人の日</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ツナとチーズの卵焼き もやしとピーマンの中華和え かぶの味噌汁 りんご 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> 筑前煮 小松菜のピーナツ和え 玉ねぎと若布の味噌汁 みかん 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> タラフライ 白菜とベーコンのサラダ きのこスープ ミニトマト 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐の肉味噌グラタン 大根サラダ ささみスープ キウイフルーツ 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋のそぼろ煮 三色ソテー 豆腐の味噌汁 みかん 												
おやつ		<ul style="list-style-type: none"> ジャムサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> アメリカンドック 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ぶどうゼリー せんべい 	<ul style="list-style-type: none"> くるみゆべし 牛乳 													
未満児主食		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 												
副食	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏ごま煮 春雨酢の物 さつまい キウイフルーツ 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き 茎わかめと豚肉のきんぴら 白菜と人参の味噌汁 バナナ 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> マーボー豆腐 もやしのナムル 卵スープ ミニトマト 	<p>23 お誕生会</p> <ul style="list-style-type: none"> 天丼 ブロッコリーのごま和え 南瓜の煮物 花麩の清汁・みかん 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ポパイオムレツ 切り干し大根の炒り煮 きゃべつと油揚げの味噌汁 りんご 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉の味噌炒め コーンサラダ にらたま汁 ミニトマト 												
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ツナサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 杏仁豆腐 せんべい 	<ul style="list-style-type: none"> ポテトたこ焼き 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> なべ焼き 牛乳 													
未満児主食	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 天丼 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 												
副食	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ポークソテー 粉吹き芋・人参グラッセ 肉団子スープ みかん 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> 厚焼き卵 利休和え・煮豆 五目味噌汁 キウイフルーツ 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> 南瓜シチュー ブロッコリーと若布のお浸し ウインナーソテー バナナ 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> サバの味噌煮 ひじきサラダ せんべい汁 りんご 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉の柳川もどき 青菜和え 大根汁 みかん 													
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> 豆銀糖 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 甘食 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 小倉白玉 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ココアゼリー せんべい 	<ul style="list-style-type: none"> じゃこトースト 牛乳 													
未満児主食	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> しらすごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 													

家族で食事を楽しむ時間を大切にしましょう

お正月には家族で一緒に過ごす時間が多くなります。食事を一緒に食べる機会も増えるでしょう。みんなで食べることは子供の安心につながり、食事が美味しく感じられます。お正月食に親しむなど、楽しい時間を過ごして下さい。



七草がゆ・・・1月7日

正月の朝に、無病を祈って7種類の野菜をおかゆにいれて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草をおかゆに煮込んで神に供えると共に家族で食べ、万病・邪気を払うためにおこなわれた行事でした。芽吹きエネルギーをもらって、無病息災の願いを込めておかゆを炊き食べます。保育園では大根の葉を入れて炊き込みご飯にして食べます。

＜春の七草＞ ・せり・なすな・ごぎょう・はこべら
・ほとけのざ・すずな・すずしろ



感染症が流行する季節です

冬はウイルス性の感染症が流行しやすい季節です。発熱や風邪症状のあるものと、嘔吐や下痢症状のあるものがあり、感染力が強いのも特徴です。

風邪をひかない食事

- ①タンパク質をとる・・・血や肉を作り、脂肪を燃えやすくし、体を温めます。{卵、肉、魚}
- ②脂肪をとる・・・油は少しでもカロリーをたくさん出すので体が温まります。{肉、魚、野菜}
- ③ビタミンCをとる・・・寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。{いも類、ピーマン}
- ④ビタミンAをとる・・・のどの粘膜を丈夫にして、風邪をひきにくくします。{人参、南瓜}

