

# 1月予定献立表



広田保育園

|                   | 月  | 火  | 水  | 木  | 金   | 土   |
|-------------------|--|--|--|--|---|---|
| 未満児<br>主 食<br>副 食 | <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>今月の1日平均栄養摂取量</p> <p>エネルギー : 550kcal<br/>たんぱく質 : 20.2g<br/>脂 肪 : 17.7g</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>今年もよろしく<br/>お願いします</p> </div> </div> |  |  |  |   | 4 手作り弁当の日<br>・牛乳                                    |
| 未満児<br>主 食<br>副 食 | 6 ごはん<br>・松風焼き<br>・青菜煮浸し<br>・凍豆腐の清汁<br>・りんご  | 7 菜飯<br>・赤魚塩焼き<br>・きんぴらごぼう<br>・煮込みうどん<br>・キウイフルーツ    | 8 ごはん<br>・炒り豆腐<br>・南瓜サラダ<br>・大根汁<br>・バナナ               | 9 ごはん<br>・厚焼き卵<br>・きゅうり酢みそ和え<br>・煮豆<br>・肉団子スープ<br>・みかん | 10 ごはん<br>・マカロニグラタン<br>・白菜のサラダ<br>・わかめスープ<br>・ミニトマト       | 11 ごはん<br>・はんぺんチーズ焼き<br>・野菜ソテー<br>・じゃが芋のみそ汁<br>・りんご |
| おやつ               | ・ヨーグルト<br>・せんべい  | ・がんづき<br>・牛乳   | ・ジャムサンド<br>・牛乳   | ・五平もち<br>・牛乳   | ・栗ようかん<br>・牛乳   |   |
| 未満児<br>主 食<br>副 食 | 13 成人の日<br>  | 14 ごはん<br>・チーズカレー<br>・三色サラダ<br>・春雨スープ<br>・キウイフルーツ    | 15 ごはん<br>・五目大豆<br>かへの酢の物<br>・なめこ汁<br>・バナナ             | 16 ごはん<br>・鶏肉のトマト煮<br>・ヤーコンきんぴら<br>・卵スープ<br>・りんご       | 17 ごはん<br>・魚フライ<br>・切干大根和風サラダ<br>・粉吹き芋<br>・豆腐のみそ汁<br>・みかん | 18 ごはん<br>・厚揚げ甘辛煮<br>・さつま芋サラダ<br>・玉ねぎのみそ汁<br>・バナナ   |
| おやつ               |  | ・フレンチトースト<br>・牛乳                                     | ・かまもち<br>・牛乳   | ・チーズポテト<br>・牛乳   | ・ヨーグルトゼリー<br>・せんべい  |   |
| 未満児<br>主 食<br>副 食 | 20 ごはん<br>・ツナとチーズの<br>卵焼き<br>・もやしのナムル<br>・キャベツのみそ汁<br>・りんご   | 21 ごはん<br>・肉じゃが<br>・わかめサラダ<br>・かきたま汁<br>・キウイフルーツ     | 22 ごはん<br>・煮魚<br>・千草和え<br>・五目みそ汁<br>・バナナ               | 23 お誕生会<br>・天丼<br>・ブロッコリーお浸し<br>・かぶ漬け<br>・吉野汁<br>・みかん  | 24 ごはん<br>・つくね<br>・シーザーサラダ<br>・にらたま汁<br>・スウィーティ           | 25 ごはん<br>・ハムピカタ<br>・ほうれん草サラダ<br>・しめじのみそ汁<br>・りんご   |
| おやつ               | ・しょうゆ団子<br>・牛乳   | ・メロンパン風ラスク<br>・牛乳                                    | ・もちもちポンデ<br>・牛乳  | ・ケーキ<br>・牛乳  | ・ココアゼリー<br>・せんべい  |   |
| 未満児<br>主 食<br>副 食 | 27 ごはん<br>・鶏真薯<br>・キャベツの信田煮<br>・里芋のみそ汁<br>・キウイフルーツ   | 28 ごはん<br>・豚肉の柳川もどき<br>・青菜のピーナツ和え<br>・カブのみそ汁<br>・りんご | 29 ごはん<br>・魚のチリソース<br>・ごまドレッシングサラダ<br>・きのこのスープ<br>・バナナ | 30 ごはん<br>・あぶたま<br>・深山和え<br>・凍り豆腐のみそ汁<br>・スウィーティ       | 31 ごはん<br>・とりごま煮<br>・ひじきサラダ<br>・すまし汁<br>・みかん              | 好き嫌いはずぐに直りません。少しずつでも努力することがとても大切です。                 |
| おやつ               | ・きな粉もち<br>・牛乳  | ・アメリカンドック<br>・牛乳                                     | ・パンナコッタ<br>・せんべい                                       | ・ブルーベリーケーキ<br>・牛乳                                      | ・セレクトおやつ<br>・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・休養をたっぷりとして、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！

好き嫌いは誰にでもありますが、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！(^^)！

