

1月予定献立表



広田保育園

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

