

1月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土	
以上児 副食	<p>謹賀新年</p>		4 ・松風焼き ・青菜としめじのお浸し ・凍豆腐の清汁 ・みかん	5 ・肉豆腐 ・南瓜サラダ ・すまし汁 ・りんご	6 ・赤魚の塩焼き ・小松菜とワカメの和え ・かぶのみそ汁 ・キウイフルーツ	7 ・はんぺんチーズ焼き ・オーロラサラダ ・幼児牛乳 ・みかん	
おやつ	今年もよろしく お願いします		・くるみゆべし ・牛乳	・がんづき ・牛乳	・ごまだんご ・牛乳		
以上児 副食	9 成人の日 	10 ・生姜焼き ・七福ナムル ・里芋のみそ汁 ・りんご	11 ・茹卵の ミートソースかけ ・ジャーマンポテト ・せんべい汁 ・キウイフルーツ	12 ・いが蒸し ・若布の煮物 ・もやしのみそ汁 ・バナナ	13 ・白身魚の カレーソースかけ ・キャベツの甘酢和え ・玉葱のみそ汁 ・ミニトマト	14 手作り弁当の日 	
おやつ	・レモンケーキ ・牛乳	・栗ようかん ・牛乳	・さつま芋素揚げ ・牛乳	・パンナコッタ ・せんべい			
以上児 副食	16 ・豚肉と野菜の炒め煮 ・ごまやし ・しめじのみそ汁 ・みかん	17 ・小魚と大豆の からめ煮 ・南瓜含め煮 ・吉野汁 ・キウイフルーツ	18 ・さばのみそ煮 ・わかめサラダ ・すいとん汁 ・りんご	19 お誕生会 ・天井 ・ブロッコリーのごま酢和え ・さつま芋甘煮 ・花麩の清汁 ・みかん	20 ・中華ローストチキン ・ひじきサラダ ・卵スープ ・みかん	21 ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・幼児牛乳 ・バナナ	
おやつ	・オートミールクッキー ・牛乳	・なべ焼き ・牛乳	・もちもちポンデ ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・セレクトおやつ ・牛乳		
以上児 副食	23 ・豚肉の野菜巻き ・ピーナツ和え ・きのこのスープ ・キウイフルーツ	24 ・魚の菜種焼き ・りんごサラダ ・南瓜のみそ汁 ・ミニトマト	25 ・つくね焼き ・大徳寺和え ・白菜のみそ汁 ・バナナ	26 ・南瓜グラタン ・シーザーサラダ ・じゃが芋みそ汁 ・ミニトマト	27 ・高野豆腐の卵とじ ・みそドレッシングサラダ ・若布コーンスープ ・りんご	28 ・豚肉みそ炒め ・スパゲティソテー ・幼児牛乳 ・ミニトマト	
おやつ	・ヤーコンクラフティー ・牛乳	・ヨーグルトゼリー ・せんべい	・フレンチトースト ・牛乳	・黒糖まんじゅう ・牛乳	・五平もち ・牛乳		
以上児 副食	30 ・カツオ煮付 ・千草和え ・ささみスープ ・みかん	31 ・ピーマン肉詰 ・信田煮 ・わかめのみそ汁 ・キウイフルーツ	今月の1日予定平均 栄養摂取量 エネルギー : 392kcal たんぱく質 : 18.6g 脂肪 : 16.6g			寒さが厳しくなり、カゼやインフルエンザ、ノロウイルスの流行するこれからの季節は注意が必要です。ウイルス等の感染予防には、手洗い、うがい、マスクの着用、流行っている時には人混みに近づかない等の予防策も必要ですが、これらのウイルスに対して個人の免疫力を高めること、そして石鹸での「手洗い」が大切です。日頃から栄養、体力づくりを心がけ、カゼやウイルスに負けない身体で元気にこの冬を乗り切りましょう！	
おやつ	・バナナケーキ ・牛乳	・干し芋 ・牛乳					

カゼを予防する栄養素

寒くなると体力が低下し、ビタミン不足でカゼをひきやすくなります。しっかり体の芯から温まる食事、3度の食事をきちんと摂り、栄養をしっかりと取り入れて、カゼを予防しましょう。

たんぱく質

たんぱく質は、元気な体を作るために必要な栄養素です。また、病気やケガに対する抵抗力や、治癒力を高める働きがあります。



肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。

しっかり食べて、よく遊んで、よく眠る！

ビタミンC

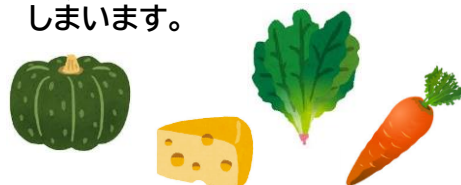
ビタミンCは、寒さからのストレスに負けないためにも、必要な栄養素です。また、カゼのウイルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。



みかんやいちご、キウイフルーツ、小松菜、ブロッコリー、柿等に多く含まれています。

ビタミンA

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、カゼをひきやすくなってしまいます。



チーズやレバー、人参、かぼちゃ、ほうれん草等に多く含まれています。

この3つで風邪をシャットアウト！！

元気いっぱい保育園で遊んで下さいね！

