

# 1月予定献立表



広田保育園

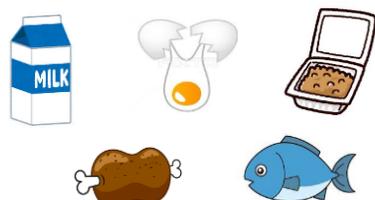
|                   | 月   | 火   | 水  | 木  | 金  | 土  |  |
|-------------------|---|---|--|--|--|--|--|
| 未満児<br>主 食<br>副 食 | <p>謹 賀 新 年</p>  |   | 4 ごはん<br>・松風焼き<br>・青菜としめじのお浸し<br>・凍豆腐の清汁<br>・みかん   | 5 ごはん<br>・肉豆腐<br>・南瓜サラダ<br>・すまし汁<br>・りんご                     | 6 ごはん<br>・赤魚の塩焼き<br>・小松菜とワカメの和え<br>・かぶのみそ汁<br>・キウイフルーツ         | 7 菜飯<br>・はんぺんチーズ焼き<br>・オーロラサラダ<br>・豆腐のみそ汁<br>・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<br>・牛乳   | ・がんづき<br>・牛乳   | ・ごまだんご<br>・牛乳  |  |  |
| 未満児<br>主 食<br>副 食 | 9 成人の日<br>  | 10 ごはん<br>・生姜焼き<br>・七福ナムル<br>・里芋のみそ汁<br>・りんご            | 11 ごまごはん<br>・茹卵の<br>ミートソースかけ<br>・ジャーマンポテト<br>・せんべい汁<br>・キウイフルーツ  | 12 ごはん<br>・いが蒸し<br>・若布の煮物<br>・もやしのみそ汁<br>・バナナ                | 13 ごはん<br>・白身魚の<br>カレーソースかけ<br>・キャベツの甘酢和え<br>・玉葱のみそ汁<br>・ミニトマト | 14 手作り弁当の日<br>・幼児牛乳<br>                                |  |
| おやつ               | ・レモンケーキ<br>・牛乳  | ・栗ようかん<br>・牛乳   | ・さつま芋素揚げ<br>・牛乳  | ・パンナコッタ<br>・せんべい   |  |  |  |
| 未満児<br>主 食<br>副 食 | 16 ごはん<br>・豚肉と野菜の炒め煮<br>・ごまやし<br>・しめじのみそ汁<br>・みかん     | 17 ごはん<br>・小魚と大豆の<br>からめ煮<br>・南瓜含め煮<br>・吉野汁<br>・キウイフルーツ | 18 ごはん<br>・さばのみそ煮<br>・わかめサラダ<br>・すいとん汁<br>・りんご   | 19 お誕生会<br>・天井<br>・ブロッコリーのごま酢和え<br>・さつま芋甘煮<br>・花麩の清汁<br>・みかん | 20 しらすごはん<br>・中華ローストチキン<br>・ひじきサラダ<br>・卵スープ<br>・みかん            | 21 ごはん<br>・挽肉そぼろ<br>・炒り卵<br>・青菜のお浸し<br>・茄子のみそ汁<br>・バナナ |  |
| おやつ               | ・オートミールクッキー<br>・牛乳                                    | ・なべ焼き<br>・牛乳  | ・もちもちポンデ<br>・牛乳  | ・ケーキ<br>・牛乳  | ・セレクトおやつ<br>・牛乳  |  |  |
| 未満児<br>主 食<br>副 食 | 23 ごはん<br>・豚肉の野菜巻き<br>・ピーナツ和え<br>・きのこのスープ<br>・キウイフルーツ | 24 ごはん<br>・魚の菜種焼き<br>・りんごサラダ<br>・南瓜のみそ汁<br>・ミニトマト       | 25 ごはん<br>・つくね焼き<br>・大徳寺和え<br>・白菜のみそ汁<br>・バナナ  | 26 ごはん<br>・南瓜グラタン<br>・シーザーサラダ<br>・じゃが芋みそ汁<br>・ミニトマト          | 27 ごはん<br>・高野豆腐の卵とじ<br>・みそドレッシングサラダ<br>・若布コーンスープ<br>・りんご       | 28 ごはん<br>・豚肉みそ炒め<br>・スパゲティソテー<br>・はんぺんスープ<br>・ミニトマト   |  |
| おやつ               | ・ヤーコンクラフティー<br>・牛乳                                    | ・ヨーグルトゼリー<br>・せんべい                                      | ・フレンチトースト<br>・牛乳   | ・黒糖まんじゅう<br>・牛乳  | ・五平もち<br>・牛乳   |  |  |
| 未満児<br>主 食<br>副 食 | 30 ごはん<br>・カツオ煮付<br>・千草和え<br>・ささみスープ<br>・みかん          | 31 ごはん<br>・ピーマン肉詰<br>・信田煮<br>・わかめのみそ汁<br>・キウイフルーツ       | <div style="background-color: #4b6121; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <p>今月の1日予定平均<br/>栄養摂取量</p> <p>エネルギー : 490kcal</p> <p>たんぱく質 : 19.9g</p> <p>脂 肪 : 16.1g</p> </div> |  |  |  | 寒さが厳しくなり、カゼや<br>インフルエンザ、ノロウイルスの<br>流行するこれからの季節は<br>注意が必要です。<br>ウイルス等の感染予防には、手洗い、うがい、マスク<br>の着用、流行っている時には人混みに近づかない<br>等の予防策も必要ですが、これらのウイルスに対し<br>て個人の免疫力を高めること、そして石鹸での「手<br>洗い」が大切です。日頃から栄養、体力づくりを<br>心がけ、カゼやウイルスに負けない身体で元気に<br>この冬を乗り切りましょう！ |
| おやつ               | ・バナナケーキ<br>・牛乳  | ・干し芋<br>・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。

### ビタミンC

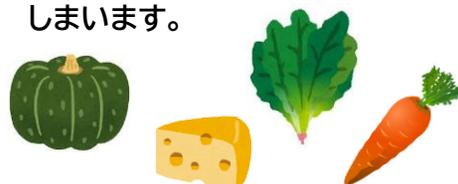
ビタミンCは、寒さからのストレスに負けないためにも、必要な栄養素です。また、カゼのウイルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。



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。

しっかり食べて、よく遊んで、よく眠る！

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！

