

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	<p>2024 謹賀新年</p>			4 ごはん ・松風焼き ・ワカメ酢の物 ・五目みそ汁 ・りんご	5 ごはん ・マーボードーフ ・もやしのナムル ・若布コーンスープ ・みかん	6 菜飯 はんぺんチーズ焼き ・玉葱とベーコンの カレー炒め ・大根汁 ・バナナ
おやつ				<p>今月の1日予定平均 栄養摂取量</p> <p>エネルギー : 523 kcal たんぱく質 : 19.8g 脂 肪 : 19.3g</p>		
未満児 主 食 副 食	8 成人の日 	9 ごはん ・豚肉の柳川もどき ・ごま酢キャベツ ・わかめみそ汁 ・キウイフルーツ	10 ごはん ・鮭の味噌みりん焼き ・ごぼうサラダ ・豆腐のみそ汁 ・ミニトマト	11 ごはん ・ツナとチーズの 卵焼き ・ヤーコンサラダ ・はんぺんスープ ・みかん	12 ごまごはん ・チキンナゲット ・ピーナツ和え ・南瓜のみそ汁 ・りんご	13 手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・ココアゼリー ・せんべい	・バナナケーキ ・牛乳	・フライドポテト ・牛乳	・ベジタブルサンド ・牛乳		
未満児 主 食 副 食	15 ごはん ・魚のハンバーグ ・めかぶ和え物 ・せんべい汁 ・りんご	16 ごはん ・酢豚 ごまもやし ・キャベツのスープ ・キウイフルーツ	17 しらすごはん ・厚焼き卵 ・利久和え ・煮豆 ・味噌けんちん汁 ・りんご	18 お誕生会 ・天井 ・ブロッコリーごま和え ・南瓜含め煮 ・花麩の清汁 みかん	19 ごはん ・豚肉野菜巻き ・ポテトサラダ ・もやしのみそ汁 ・バナナ	20 ごはん ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・きゃべつのみそ汁 ・みかん
おやつ	・南瓜ドーナツ ・牛乳	・豆乳プリン ・せんべい	・トマトポッキー ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・五平餅 ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	22 ごはん ・マカロニグラタン ・りんごサラダ ・きのこスープ ・みかん	23 ごはん ・炒り鶏 ・大徳寺和え ・キャベツのみそ汁 ・バナナ	24 ひじきごはん ・ベーコンエッグ ・ヤーコンさんぴら ・五目うどん ・キウイフルーツ	25 ごはん ・肉じゃが ・春雨酢の物 ・凍り豆腐のみそ汁 ・ミニトマト	26 ごはん ・つくね焼き ・マカロニサラダ ・ワンタンスープ ・りんご	27 ごはん ・豚肉みそ炒め ・いんげんサラダ ・油揚げのみそ汁 ・ミニトマト
おやつ	・きな粉もち ・牛乳	・なべ焼き ・牛乳	・チーズポテト ・牛乳	・オレンジゼリー ・せんべい	・ごまだんご ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	29 ごはん ・サバのみそ煮 ・ひじきごま和え ・すまし汁 ・みかん	30 ごはん ・あぶたま ・切干大根和風サラダ ・芋の子汁 ・ミニトマト	31 ごはん ・シチュー ・ブロッコリーサラダ ・ウィンナーソテー ・バナナ	<p>今年もよろしく お願いします</p>		
おやつ	・プチパン ・牛乳	・レアチーズ ・せんべい	・ポンデドーナツ ・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・休養をたっぷりって、元気に過ごせる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。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！(^ ^)!

