

# 1月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食 おやつ	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 20px;"> <p>今月の1日平均栄養摂取量</p> <p>エネルギー : 412kcal たんぱく質 : 18.9g 脂肪 : 17.4g</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 
以上児 副食 おやつ	6 ・松風焼き ・青菜煮浸し ・凍豆腐の清汁 ・みかん	7 たかたのゆめの日 ・菜飯 ・赤魚塩焼き ・ヤーコンきんぴら ・豚汁 ・キウイフルーツ	8 ・みそおでん ・青菜としめじのお浸し ・吉野汁 ・りんご	9 ・えびグラタン ・じゃが芋サラダ ・わかめスープ ・バナナ	10 ・豆腐とひじきのつくね ・親子サラダ ・コンソメスープ ・ミニトマト	11 ・焼きビーフン ・さつま芋甘煮 ・しめじのみそ汁 ・みかん
以上児 副食 おやつ	13 成人の日 	14 ・八宝菜 ・ダイコンサラダ ・ささみスープ ・キウイフルーツ	15 ・筑前煮 ・小松菜のピーナツ和え ・玉葱のみそ汁 ・みかん	16 ・タラのフライ ・粉吹き芋 ・青菜のソテー ・きのこのスープ ・ミニトマト	17 ・ツナとチーズの卵焼き ・もやしの中華和え ・かぶのみそ汁 ・りんご	18 祖父母参観 ・ジャムパン ・野菜ジュース 
以上児 副食 おやつ	20 ・ポパイオムレット ・切干大根炒り煮 ・きゃばつのみそ汁 ・りんご	21 ・魚の照り焼き ・茎わかめと豚肉のきんぴら ・白菜のみそ汁 ・バナナ	22 ・マーボー豆腐 ・もやしのナムル ・はんぺんスープ ・ミニトマト	23 お誕生会 ・天丼 ・ブロッコリーごま和え ・南瓜含め煮 ・花麩の清汁 ・みかん	24 ・鶏ごま煮 ・春雨の酢の物 ・さつま汁 ・キウイフルーツ	25 ・豚肉のみそ炒め ・コーンサラダ ・にらたま汁 ・ミニトマト
以上児 副食 おやつ	27 ・ハワイアンポークソテー ・シーザーサラダ ・肉団子中華スープ ・みかん	28 ・厚焼き卵 ・利久和え ・煮豆 ・五目みそ汁 ・キウイフルーツ	29 ・南瓜のシチュー ・ブロッコリーのお浸し ・ウィンナーソテー ・バナナ	30 ・サバのみそ煮 ・ひじきサラダ ・せんべい汁 ・りんご	31 ・豚肉の柳川もどき ・青菜和え ・大根汁 ・みかん	セレクトおやつ ・12月には中華まん ・(肉・あん・カレー・ピザ)自分で決めた セレクトおやつ! ・あれもいいなあ～ ・これもいいなあ～ ・ふわふわ～ ・ほかほか～ ・話しながら…
以上児 副食 おやつ	・なべ焼き ・牛乳	・杏仁豆腐 ・せんべい	・ポテトたこ焼き風 ・牛乳	・チーズケーキ ・牛乳	・ツナサンド ・牛乳	・豆銀糖 ・牛乳
以上児 副食 おやつ	・がんづき ・牛乳	・五平餅 ・牛乳	・じゃこトースト ・牛乳	・ジョア ・せんべい	・栗ようかん ・牛乳	・くるみゆべし ・牛乳
以上児 副食 おやつ	・がんづき ・牛乳	・五平餅 ・牛乳	・じゃこトースト ・牛乳	・ジョア ・せんべい	・栗ようかん ・牛乳	・くるみゆべし ・牛乳



## あけましておめでとございます



年末年始、遅くまでテレビを見てしまったり、昼まで寝てしまったり生活習慣が乱れがちですね。生活リズムが乱れると、学習意欲や体力、気力の低下につながると指摘されています。健康的な生活リズムを改めて見直し、本年も元気に過ごせるよう体調を整えていきましょう。

セレクトおやつ  
・12月には中華まん  
・(肉・あん・カレー・ピザ)自分で決めた  
セレクトおやつ!  
・あれもいいなあ～  
・これもいいなあ～  
・ふわふわ～  
・ほかほか～  
・話しながら…  
・みんな喜んで嬉しそうに食べていました。  
・1月にはサンドイッチバージョンを予定しています  
・(卵・ハム・フルーツ・苺・ブルーベリージャム)  
お楽しみにね♡

### 早寝

睡眠は、疲れをとったり、体を成長させます。早めに布団に入る・部屋を暗くする・静かに過ごすなど、眠りやすい環境を整えましょう。



### 早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質が分泌され、日中に活動しやすくなります。早く寝ることが難しい場合も、朝はなるべく同じ時間に起きるようにしましょう。



### 朝ごはん

食事は生活リズムを整える大きな柱です。朝食をとることで体にエネルギーを補給し、集中力ややる気、体力を発揮し維持させ、午前の活動の源となります。



