

1月予定献立表



米崎保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	5 ごはん ・松風焼き ・青菜としめじのお浸し ・花麩の清汁 ・みかん	6 ごはん ・赤魚の塩焼き ・切干大根炒め煮 ・いものこ汁 ・りんご	7 ごまごはん ・厚焼き卵 ・豚肉とピーマンの炒め ・煮豆 ・五目みそ汁 ・キウイフルーツ	8 ごはん ・チャプチェ ・もやしのナムル ・卵スープ ・オレンジ	9 ごはん ・みそおでん ・ヤーコンサラダ ・吉野汁 ・バナナ	10 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・がんづき ・牛乳	・五平餅 ・牛乳	・恐竜の卵 ・牛乳	・ヨーグルトパン ・牛乳	・小倉白玉 ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	12 成人の日 	13 ごはん ・ツナとチーズの卵焼き ・三色サラダ ・すいとん汁 ・みかん	14 ごはん ・炒り鶏 ・大徳寺和え ・もやしのみそ汁 ・キウイフルーツ	15 ごはん ・サバのみそ煮 ・めかぶの和え物 ・にらたま汁 ・りんご	16 しらすごはん ・豆腐だんご ・ケチャップ煮 ・ひじきサラダ ・若布コーンスープ ・みかん	17 ごはん ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・キャベツのみそ汁 ・バナナ
おやつ		・きな粉トースト ・牛乳	・りんごケーキ ・牛乳	・大学芋 ・牛乳	・りんごカスタード ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	19 ごはん ・肉豆腐 ・さつまいもサラダ ・大根汁 ・りんご	20 お誕生会  ・天丼 ・ブロッコリーごま和え ・南瓜含め煮 ・しめたま汁 ・みかん	21 ごはん ・カレー ・マカロニサラダ ・ベーコンスープ ・りんご	22 ごはん ・魚の照り焼き ・切干サラダ ・せんべい汁 ・バナナ	23 ごはん ・親子煮 ・青菜のごま和え ・じゃが芋のみそ汁 ・キウイフルーツ	24 ごはん ・変り納豆 ・もやしの炒め物 ・豆麩のみそ汁 ・ミニトマト
おやつ	・ヨーグルトゼリー ・せんべい	・チーズケーキ ・牛乳	・セレクトおやつ ・牛乳	・ヤーコン焼き餅 ・牛乳	・しょうゆだんご ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	26 ひじきごはん ・卵グラタン ・スパゲティソテー ・ささみスープ ・キウイフルーツ	27 ごはん ・かじきの醤油マヨ ・千草和え ・つくね汁 ・みかん	28 ごはん ・豚肉の柳川もどき ・ごま酢キャベツ ・なめこ汁 ・りんご	29 ごはん ・マーボー豆腐 ・中華風サラダ ・コンソメスープ ・オレンジ	30 ごはん ・チキンチキンごぼう ・ブロッコリーサラダ ・かぶのみそ汁 ・ミニトマト	31 ごはん ・はんぺんチーズ焼き ・野菜炒め ・青菜のみそ汁 ・バナナ
おやつ	・豆銀糖 ・牛乳	・お好み焼き ・牛乳	・ツナサンド ・牛乳	・ポテトたこ焼き ・牛乳	・バナナケーキ ・牛乳	



年末年始、夜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と、生活が乱れていませんか？
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に体調を整えていきましょう。

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。



かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。今年はまだ流行が始まっています。日頃から予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

今月の1日平均栄養摂取量

エネルギー : 501kcal
たんぱく質 : 19.9g
脂肪 : 17.1g



キッズチャレンジクイズ

1月7日に食べる風習があるものはどれ？



答え ② (七草がゆ)

