



予定献立表

★1月の旬★

白菜、長ねぎ、春菊、きょうな、ほうれん草、小松菜、人参、ごぼう、大根
ブロッコリー、カリフラワー、かぶ、れんこん、ブリ、たら、さわら、みかん

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	489	16.6	14.3	1.7
3～5歳児	528	18.7	15.9	2.1

♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。 仁科

1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)	
新年あけましておめでとうございます。 まだまだ寒い日が続きますが、早寝・早起きやバランスのとれた食生活を心掛けて今年も元気に過ごしましょう。 今年も子どもたちの健やかな心と体の成長を願って、愛情をこめた食事づくりを心掛けます。		お休み		お休み		お休み	
6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)	
♡ホットミルク・バナナ 炊き込みご飯 おなますサラダ 豚汁 果物	♡ホットミルク・干し芋 親子うどん 野菜としらすのお浸し 果物	♡甘酒・干し柿 麦ご飯 魚のチーズ焼き 大根サラダ 野菜のコンソメスープ	♡ホットミルク・果物 ご飯 カラフル野菜のカレー鍋 ほうれん草のソテー チーズ	♡ホットミルク・干し芋 手作りパン ハヤシチュー ごぼうサラダ 果物	♡果物 ながかみ弁当		
☆干し芋・干し柿	☆七草がゆ	☆大豆入りごまがらめ・牛乳	☆ヨーグルトケーキ・牛乳	☆お汁粉(餅入り)	☆せんべい		
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)	
成人の日		お弁当の日		♡甘酒・干し柿 麦ご飯 石狩鍋 たくあんきんぴら 果物	♡ホットミルク・果物 中華丼 海藻サラダ 白葱とニラの中中華スープ 果物	♡ホットミルク・干し芋 手作りパン ほうれん草とかぶのクリームシチュー グリーンサラダ チーズ	♡果物 ながかみ弁当
	☆マフィン・牛乳	☆芋蒸しパン・牛乳	☆もちもちチーズ・牛乳	☆稲荷寿司・牛乳	☆せんべい		
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)	
♡ホットミルク・バナナ 麦ご飯 鶏肉の照り焼き 千草和え 青菜の味噌汁	♡ホットミルク・干し芋 塩ラーメン 鶏ささみときのこの中華煮 果物	♡甘酒・干し柿 ご飯 煮魚 ブロッコリーとカリフラワーのおかか和え けんちん汁・果物	♡ホットミルク・果物 麦ご飯 鶏の水炊き鍋 切干大根の煮物 果物	♡ホットミルク・干し芋 カレーライス さっぱりコールスロー らっきょう 果物	♡果物 ながかみ弁当		
☆焼きうどん・牛乳	☆じゃこチーズたくあん炒飯・牛乳	☆人参ポタージュ・クラッカー	☆干し芋・牛乳	☆米粉と豆腐のブラウニー・牛乳	☆せんべい		
27日(月) お茶会		28日(火)		29日(水)		30日(木)	
♡ホットミルク・バナナ ピビンパ丼 もやしとハムの中華和え わかめスープ 果物	♡ホットミルク・干し芋 コーンクリームパスタ ブロッコリーのマヨチーズ焼き 野菜のスープ 果物	♡甘酒・干し柿 麦ご飯 魚のフライ 彩りサラダ 豆腐と三つ葉のすまし汁	♡ホットミルク・果物 ご飯 ちゃんこ鍋 じゃがいもの甘辛煮 果物	♡ホットミルク・干し芋 手作りパン 具だくさんミルクスープ マカロニサラダ チーズ	◆お弁当の日：1月14日(火) ◆ファミリーデー：1月20日(月)～23日(木) ◆誕生会：1月24日(金)		
☆じゃこマヨトースト・牛乳	☆青菜麦ご飯	☆中華あんまん・牛乳	☆ちんすこう・牛乳	☆にゅうめん			

寒い冬を元気な体で乗り切るために

●食中毒の予防

- ①持ち込まない…手洗い消毒の徹底、衛生管理
- ②つけない…衛生手袋とマスクの着用
- ③増やさない…食材や調理後の料理の温度管理、適切な嘔吐物処理やトイレの清掃
- ④やっつける…十分な加熱(中心温度85度1分以上) 食器器具類の熱湯消毒 ドアノブやテーブルなどの塩素消毒



●体を温める食材

体を温める食材は、基本的にはその土地で採れるその時期のものを摂ることです。冬はかぶやねぎ、にらなどがとてもおいしい季節であり、これらは体を温める作用を持っています。食べ物は加熱することで体を冷やす作用が弱まります。ねぎ、にら、にんにく、生姜はさらに体を温める作用の強い薬味です。冬のおいしい旬の食材や薬味をたっぷり入れた鍋は寒い冬を乗り切るために最適な料理です。家族みんなで鍋を囲み、心も体も温まりましょう。

●熱が出た時、お腹をこわした時には

熱があって食べたくない、そんな時でも水分補給は必要です。熱により体内の水分が失われると脱水状態になります。お腹をこわして下痢の時はお水よりもスポーツ飲料、薄めにいれた番茶などがよいです。熱が上がっている時は悪寒がしたり寒く感じるため飲み物を温める工夫が大切です。すりおろした果物や野菜、味噌汁、スープなど元気に向かって少しずつ食べ物を増やしていきましょう。おかゆ、煮込みうどん、フレンチトーストなど、消化がよい温かいものをメインにして、豆腐や卵も入れて普通食に近づけていくと良いです。