

2021年1月

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、さくら、みかん

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	486	18.1	15.1	1.7
3～5歳児	534	20.1	16.4	2.0

♡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。 鈴木

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。		1日(金)		2日(土)	
お休み		お休み		お休み	
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
♡ぱりんこ・牛乳	♡甘酒・クラッカー	♡ホットミルク・バナナ	♡ホットミルク・干し芋	♡ホットミルク・ビスコ	♡
お弁当の日	豚汁うどん おなます 果物	麦ごはん 魚のネギみそ焼き 五目煮豆 大根と小松菜の味噌汁	ご飯 カレー鍋 ほうれん草のおかか和え 果物	手作りパン かぼちゃのクリームシチュー グリーンサラダ チーズ	ながかみ弁当
☆ビスコ	☆子きつねごはん・牛乳	☆ポップコーン・牛乳	☆七草がゆ	☆お汁粉(お餅入り)・牛乳	☆
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
♡	♡甘酒・クラッカー	♡ホットミルク・バナナ	♡ホットミルク・干し芋	♡ホットミルク・ビスコ	♡
成人の日	しょうゆラーメン 鶏ささみときのこの中華煮 果物	納豆ごはん 煮魚 青菜のおひたし 長ネギときのこの味噌汁・果物	玄米ごはん すき焼き鍋 野菜の浅漬け 果物	手作りパン ブラウンシチュー さっぱりコールスロー 果物	ながかみ弁当
☆	☆米粉と豆腐のブラウニー・牛乳	☆ミルクくずもち(黒糖きなこ)・牛乳	☆すき焼きおじや・牛乳	☆じゃこたくあんご飯・牛乳	☆
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)誕生会	23日(土)
♡ぱりんこ・牛乳	♡甘酒・クラッカー	♡ホットミルク・バナナ	♡ホットミルク・干し芋	♡ホットミルク・ビスコ	♡
ごはん 鶏の照り焼き マカロニサラダ 白菜のコンソメスープ	野菜あんかけうどん 根菜の炒り煮 果物	麦ごはん 魚の漬け焼き 納豆和え 春菊と油揚げの味噌汁	ごはん 鶏団子の中華鍋 わかめときゅうりの酢味噌和え 果物	カレーライス 彩サラダ らっきょう 果物	ながかみ弁当
☆ふかしじゃがいも・牛乳	☆夕焼けごはん・牛乳	☆きなこサンド・牛乳	☆ジャム添えクラッカー・牛乳	☆バナナクイックブレッド・牛乳	☆
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
♡ぱりんこ・牛乳	♡甘酒・クラッカー	♡ホットミルク・バナナ	♡ホットミルク・干し芋	♡ホットミルク・ビスコ	♡
親子丼 にんじんしりしり きのこの味噌汁 果物	ナポリタン ポテトサラダ ほうれん草のコンソメスープ 果物	ごはん 魚のムニエル キャベツのゆかり和え 豆腐とネギの味噌汁	玄米ごはん 豚肉と白菜の鍋 きんぴらごぼう 果物	手作りパン ポトフ ブロッコリーのマヨおかか和え チーズ	ながかみ弁当
☆ヨーグルトケーキ・牛乳	☆大豆いりごまがらめ・牛乳	☆ボンデケーキ・牛乳	☆食パンメロンパン・牛乳	☆パセリピラフ・牛乳	☆

冬の脱水について

冬は喉の渇きを感じにくく、水分補給がおろそかになりがちです
また、空気が乾燥していて体から自然に水分が逃げていきます。
冬のかくれ脱水は・・・皮膚が乾燥している

口の中が粘る・物が飲み込みにくい
だるさを感じる

めまいや立ちくらみなどの症状があります。

冬場の普段の水分補給には、体が冷えてしまわないよう水ではなく
白湯がおすすめです。

しっかりと水分補給をして脱水にならないよう気をつけましょう。

七草がゆ・小豆粥

お正月のごちそうに疲れた胃腸の調子を整えるためには、お粥がおすすめです。
「今年も健康でありますように」と無病息災を祈って、1月7日には七草がゆ。1月15日には
小豆粥を食べましょう。

七草にはセリ・スズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(かぶ)・スズシロ(大根)があり
ビタミンA・B・C、カルシウムなどが豊富です。

◆お弁当の日：1月4日(月)



