

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	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。 松下

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。					
					
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
♡	♡	♡	♡	♡	♡
お休み	お弁当の日	飲むヨーグルト・ビスコ ハヤシライス サラダ 果物	ゆで野菜・牛乳 ごはん カレー鍋 ほうれん草のおかか和え 果物	バナナ・牛乳 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 果物	飲むヨーグルト・ビスコ カレーライス じゃがいものチーズ焼き サラダ
☆	☆	☆	☆	☆	☆
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
♡	♡	♡	♡	♡	♡
成人の日	ゆで野菜・牛乳 醤油ラーメン 鶏ささみときのこの中華煮 果物	飲むヨーグルト・牛乳 ごはん 煮魚 青菜のお浸し 長ネギときのこの味噌汁・果物	ゆで野菜・牛乳 ごはん すき焼き鍋 野菜の浅漬け 果物	バナナ・牛乳 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	飲むヨーグルト・ビスコ 麻婆豆腐丼 中華サラダ 果物
☆	☆	☆	☆	☆	☆
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
♡	♡	♡	♡	♡	♡
バナナ・牛乳 ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き マカロニサラダ キャベツの味噌汁	ゆで野菜・牛乳 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	飲むヨーグルト・牛乳 ごはん 魚の漬け焼き 納豆和え 春菊と油揚げの味噌汁	ゆで野菜・牛乳 ごはん 豚肉と白菜の鍋 きんぴられんこん 果物	バナナ・牛乳 手作りパン 塩麹ポトフ ブロッコリーのマヨおかか和え チーズ	飲むヨーグルト・ビスコ 豚バラ肉と野菜鍋 きんぴら 果物
☆	☆	☆	☆	☆	☆
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
♡	♡	♡	♡	♡	♡
バナナ・牛乳 親子丼 にんじんしりしり きのこの味噌汁 果物	ゆで野菜・牛乳 ごはん 高野豆腐と根菜の煮物 小松菜としめじの和え物 白菜とわかめの味噌汁	飲むヨーグルト・牛乳 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	ゆで野菜・牛乳 ごはん ごまつね鍋 わかめときゅうりの酢味噌和え 果物	バナナ・牛乳 カレーライス 彩サラダ らっきょう 果物	飲むヨーグルト・ビスコ ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜のお浸し 味噌汁
☆	☆	☆	☆	☆	☆
31日(月)	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。				
♡	バナナ・牛乳 ごはん 豚肉の香味焼き 干草和え じゃがいもとわかめの味噌汁				
☆	フルーツポンチ・牛乳				

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
 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
 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(火)



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。

冬場の普通の水分補給には、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。



日には
があり



