

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	501	18.1	14.1	1.6
3～5歳児	526	19.9	15.4	1.9

♡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

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
♡	♡	♡	♡ビスコ	♡干し芋・ホットミルク	♡
お休み	お休み	お休み	お弁当の日	三色丼 キャベツときゅうりのゆかり和え わかめとねぎの味噌汁 果物	おたのしみ
☆	☆	☆	☆干し柿・干し芋	☆干し芋・干し柿	☆
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
♡	♡ビスケット・牛乳	♡ぱりんこ・飲むヨーグルト	♡甘酒・クラッカー	♡干し芋・ホットミルク	♡
成人の日	お弁当の日	ごはん 魚のチーズパン粉焼き 千切り野菜のサラダ かぶのコンソメスープ・果物	ごはん 厚揚げと根菜の煮物 納豆和え わかめと玉ねぎの味噌汁	手作りパン かぼちゃのクリームシチュー にんじんサラダ 果物	おたのしみ
☆	☆フルーツケーキ・牛乳	☆ベイクドポテト・牛乳	☆お汁粉(お餅)・牛乳	☆ひじきとツナのごはん・牛乳	☆
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
♡バナナ・ホットミルク	♡ビスケット・牛乳	♡ぱりんこ・飲むヨーグルト	♡甘酒・クラッカー	♡干し芋・ホットミルク	♡
ごはん 鶏肉のレモンステーキ ほうれん草の炒め物 白菜の味噌汁	ごはん 五目たまご焼き 青菜とじゃこの和え物 しめじとたまねぎの味噌汁	ごはん まぐろカツ グリーンサラダ 大根としいたけの味噌汁・果物	ごはん すき焼き鍋 れんこんと水菜のごま和え 果物	手作りパン 塩麹ポトフ ヨーグルトマヨサラダ 果物	おたのしみ
☆しっとりレーズンクッキー・牛乳	☆スイーツかぼちゃ・牛乳	☆にゅうめん	☆豆腐ドーナツ・牛乳	☆たくあんごはん・牛乳	☆
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)誕生会	27日(土)
♡バナナ・ホットミルク	♡ビスケット・牛乳	♡ぱりんこ・飲むヨーグルト	♡甘酒・クラッカー	♡干し芋・ホットミルク	♡
麻婆豆腐丼 海藻サラダ ニラとたまごのスープ 果物	肉うどん キャベツとハムのカレー炒め チーズ	ごはん 魚のごましょうゆ焼き ひじきとベーコンの炒め煮 さつまいもの味噌汁	ごはん 豆乳鍋 ブロッコリーのおかか和え 果物	根菜のドライカレー ごまだれサラダ チーズ	おたのしみ
☆ごまがらめ・牛乳	☆小倉トースト・牛乳	☆黒糖蒸しパン・牛乳	☆干し柿・干し芋	☆レモンケーキ・牛乳	☆
29日(月)	30日(火)	31日(水)			
♡バナナ・ホットミルク	♡ビスケット・牛乳	♡ぱりんこ・飲むヨーグルト			
ごはん 豚肉の香味焼き 千切り野菜のサラダ 小松菜とお麩の味噌汁	具だくさん塩ラーメン 温野菜(にんじんソース) 果物	ごはん 煮魚 おからの炒め煮 具だくさん味噌汁			
☆ビーフン・牛乳	☆スコーン・牛乳	☆青のりポップコーン・牛乳			

◆お弁当の日：4日(木)・9日(火)

◆ファミリーデー：15日～19日

◆誕生会：26日

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。園では鍋にしょうがを入れたり、おやつにも温かいメニューを入れたり、外でたくさん遊ぶ子どもたちの身体と心が温まるメニューを提供します。



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。



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。



