

あけましておめでとうございます

R5年 1月 献立予定表

遠竹保育園

《献立行事予定》

月日	曜日	献立名		未満児 9時おやつ・主食	3時 おやつ
4	水	マーボー豆腐	味噌汁、果物 春雨の酢物	牛乳 りんご ごはん	牛乳 バナナッキー
5	木	ミートボール	味噌汁 納豆和え	牛乳 バナナ ごはん	スキムミルク りんご
6	金	魚の カレー天ぷら	吸物、果物 ひじき煮	牛乳 ヨーグルト ごはん	牛乳 ロールパンナド
7	土	七草粥	吸物、果物 塩昆布炒め	牛乳 クッキー 七草粥	牛乳 おせんべい
10	火	チキンカレー	吸物、果物 シチメン和え	牛乳 チキン りんご カレー	スキムミルク パイ菓子
11	水	魚のあんかけ	味噌汁、果物 わかめ和え	牛乳 バナナ ごはん	牛乳 マドレーヌ
12	木	高野豆腐の 卵とじ	吸物 しらす和え	牛乳 ヨーグルト ごはん	スキムミルク バナナ
13	金	マカロニ グラタン	スープ、果物 ドレッシング和え	牛乳 りんご ごはん	スキムミルク スイートポテト
14	土	五目そうめん	果物 炒り卵	牛乳 ビスケット ごはん	牛乳 おせんべい
16	月	ポークカレー	吸物、果物 ハハわかめ	牛乳 ポーク りんご カレー	牛乳 パンケーキ
17	火	親子煮	味噌汁、果物 ゴマ酢和え	牛乳 バナナ ごはん	スキムミルク 米菓子
18	水	八宝菜	味噌汁、果物 春雨の酢物	牛乳 ヨーグルト ごはん	牛乳 くず練り
19	木	魚の マネズ焼	吸物 切干大根煮	牛乳 りんご ごはん	スキムミルク バナナ
20	金	(パンの日) ピザパン	スープ、果物 人参サラダ	牛乳 ピザ クッキー パン	スキムミルク シフォンケーキ
21	土	ミートスパ	吸物、果物 野菜サラダ	牛乳 バナナ ごはん	牛乳 おせんべい
23	月	ビーンズ カレー	吸物、果物 シチメン和え	牛乳 ビーンズ りんご カレー	スキムミルク 白玉団子
24	火	酢鶏	味噌汁 法蓮草ゴマ和え	牛乳 ヨーグルト ごはん	スキムミルク りんご
25	水	魚の甘煮	味噌汁、果物 中華風和え	牛乳 りんご ごはん	牛乳 丸ボーロ
26	木	(睦月会) かか天ぷら	吸物、果物 スパサラ	牛乳 バナナ ごはん	スキムミルク フルーツフェ
27	金	おにぎりの日 🍙		牛乳 ビスケット	牛乳 クッキー菓子
28	土	肉うどん	果物 金平	牛乳 バナナ ごはん	牛乳 おせんべい
30	月	ハヤシライス	吸物、果物 ドレッシング和え	牛乳 りんご ライス	スキムミルク お麩ラスク
31	火	お弁当の日 🍱		牛乳 クッキー	牛乳 パイ菓子

7日(土) **七草粥**
(3. 4. 5歳児はしのみ)

20日(金) **パンの日** 🍞
(クッキング)

26日(木) **睦月会**

27日(金) **おにぎりの日** 🍙

31日(火) **お弁当の日** 🍱

かぜの時の食事と生活

- 1, しっかり体を暖める
- 2, ぐっすり寝る

体が暖まると、血液が十分に流れて内臓の働きはよくなります。体の芯に力が湧いてくれば、自然治癒力が働きはじめます。内臓の働きさえしっかりしていれば、手助けとなる風邪薬は、効果を発揮します。

風邪の時の食事

- 1, 脱水症状を防ぐため水分の補給を…番茶、麦茶、おろしりんご、野菜スープ
- 2, 熱のある時はビタミンCやB1が必要…ポテト、豆腐、卵、南瓜、人参など
- 3, 体をあたたためる食事を…おかゆ、寄せ鍋、みそ汁、うどん
- 4, 消化の良いものを…おかゆ、やわらかく煮たうどん

担当 中村