

# 令和3年1月 献立表

## 香住ヶ丘保育園

日 曜	昼 食	朝のおやつ	3時のおやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる
4 18	月 麦ごはん 豚肉とたまねぎのカレー炒め 春雨のみそ汁	牛乳 チーズ	豆乳 ひじきのクッキー	牛乳 豚肉 プロセスチーズ 煮干しだし みみそ 麦みそ 調整豆乳 ひじき	精白米 麦 植物油 はるさめ じゃがいも いりごま 小麦粉 黒砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん ビーマン トマトケチャップ キャベツ 青ねぎ
5 19	火 ツナごはん 豆腐とチーズの卵焼き ゆでブロッコリー はくさいとベーコンのスープ	牛乳 ウエハース	スキムミルク スティックケーキ(5日) きなこ入りかりんとう	牛乳 まぐろ油漬(缶) 鶏卵 木綿豆腐 プロセスチーズ ベーコン 鳥がらだし 脱脂粉乳 きな粉	ウエハース 精白米 麦 植物油 小麦粉 砂糖(三温糖) スティックケーキ	たまねぎ にんじん トマトケチャップ ブロッコリー はくさい こまつな
6 20	水 パン ポトフ トマトとわかめのサラダ	牛乳 チーズ	ラッシー みかん クッキー	牛乳 プロセスチーズ 牛肉 鳥がらだし コンソメ カットわかめ 脱脂粉乳 ドリンクヨーグルト	パン じゃがいも 砂糖(三温糖) 植物油 ごま油 クッキー	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん セロー コーン、ホール(缶) トマト きゅうり みかん
7	木 麦ごはん 清汁 煮魚 れんこんのサラダ	牛乳 いちご	七草がゆ	牛乳 木綿豆腐 煮干しだし さば 米みそ 鶏肉 油揚げ	精白米 麦 砂糖(三温糖) マヨネーズ すりごま	いちご たまねぎ 青ねぎ しょうが さやいんげん れんこん きゅうりにんじん 七草 はくさい だいこん
8	金 麦ごはん みそ汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 小松菜とちくわの炒め物	牛乳 バナナ	いもぜんざい	牛乳 塩わかめ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 鶏肉 粉チーズ 竹輪 あずき	精白米 麦 パン粉 植物油 マヨネーズ すりごま ごま油 さつまいも 砂糖(三温糖)	バナナ だいこん パセリ たまねぎ マッシュルーム(缶) こまつな にんじん
9 23	土 きのこのスープスパゲティ りんご	牛乳 せんべい	牛乳 丸ボーロ	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 コンソメ	せんべい スパゲティ 植物油 マーガリン 小麦粉 丸ボーロ	えのきたけ たまねぎ しめじ にんじん パセリ りんご
25	月 麦ごはん 鶏肉と大根の加熱じゃよう煮 三平汁	牛乳 りんご	飲むヨーグルト 豆腐ドーナツ	牛乳 鶏肉 鮭(角切り) 昆布だし 脱脂粉乳 みみそ 麦みそ ドリンクヨーグルト 絹ごし豆腐	精白米 麦 砂糖(三温糖) 植物油 ホットケーキミックス 揚げ油 粉糖	りんご だいこん にんじん すじなしいんげん たまねぎ キャベツ 青ねぎ
12 26	火 麦ごはん がんもどきの中華風うま煮 もずくスープ	牛乳 バナナ	スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳 がんもどき 鶏卵 もずくかつお 昆布だし 脱脂粉乳 米みそ	精白米 麦 植物油 ごま油 中華スープの素 砂糖(三温糖) 片栗粉 小麦粉 黒砂糖	バナナ にんじん たけのこ セロー さやいんげん 乾しいたけ しいたけだし えのきたけ 青ねぎ
13 27	水 麦ごはん 魚の竜田揚げ レタス 五目みそ汁	牛乳 みかん	スキムミルク ふかしいも	牛乳 さば 油揚げ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 さつまいも	みかん しょうが レタス はくさい いれご ほうろくにんじん 青ねぎ
14 28	木 パン ビーフシチュー カリフラワーとブロッコリーのサラダ	牛乳 せんべい	スキムミルク 豆乳ゼリー	牛乳 牛肉 鳥がらだし 脱脂粉乳 ロースハム 豆乳 寒天	せんべい パン じゃがいも マーガリン トマトソース ビーフシチューの素 砂糖(三温糖) ごま油	たまねぎ にんじん グリンピース トマトケチャップ トマトピューレ カリフラワー ブロッコリー ブルーベリージャム
15 29	金 麦ごはん 清汁 魚の香味焼き トマト ほうれんそうと卵のベーコンソテー	牛乳 ウエハース	豆乳 米粉ココアケーキ	牛乳 煮干しだし 白身魚 鶏卵 ベーコン 調整豆乳 絹ごし豆腐	ウエハース 精白米 麦 白玉ふ 砂糖(三温糖) ごま油 植物油 さつまいも 米粉 黒砂糖 片栗粉 粉糖	生しいたけ 青ねぎ しょうが にんにく トマト ほうれんそう たまねぎ にんじん
16 30	土 味噌ラーメン ヨーグルト	牛乳 キウイ	牛乳 ビスケット	牛乳 焼き豚 鶏卵 米みそ 鳥がらだし 含脂加糖ヨーグルト	中華めん すりごま 中華スープの素 ごま油 ビスケット	キウイフルーツ もやし にんじん 青ねぎ しょうが
21	木 麦ごはん 清汁 煮魚 れんこんのサラダ	牛乳 いちご	スキムミルク 炒めそば	牛乳 煮干しだし さば 米みそ 脱脂粉乳 豚肉	精白米 麦 白玉ふ 砂糖(三温糖) マヨネーズ すりごま 中華めん 植物油 中華スープの素	いちご えのきたけ 青ねぎ しょうが さやいんげん れんこん きゅうりにんじん キャベツ たまねぎ 乾しいたけ トマトケチャップ
22	金 じゃこと菜っ葉の混ぜご飯 ふわふわ松風焼き おからポテトサラダ かぶポターージュ ぽんかん	牛乳 せんべい	オレンジジュース さつま芋とあんこの 春巻き	牛乳 しらす 鶏卵 かつおぶし 鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ 麦みそ おから ベーコン 鳥がらだし 生クリーム コンソメ ゆであずき	せんべい 精白米 いりごま ごま油 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ パター 春巻きの皮 さつまいも オレンジジュース	こまつな にんじん 根深ねぎ しょうが きゅうり かぶ ぽんかん

### 風邪をひかない丈夫な体をつくろう！

冷え込みが厳しくなって空気が乾燥する冬は、新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整え、風邪に負けない体を作りましょう。

#### ◆栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさずに色々な食べ物から栄養をとりましょう。

#### ◆適度な運動

意識して、体を動かしましょう。適度な運動はストレス発散に役立ちます。

#### ◆十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れた時はしっかり休みましょう。

#### ◆こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。手洗いは、石鹸を泡立てて、手の甲、指の間、爪、手首の順に丁寧に洗い、水でよく流しましょう。また、爪が長いと、ばい菌が残る原因になるので、短く切っておきましょう。

意識してとりたい栄養素を含む食品

- たんぱく質・・・体力をつける  
魚・肉・大豆・大豆製品・卵・牛乳・乳製品
- ビタミンA・・・のどや粘膜を保護する  
銀だら・レバー・人参や南瓜など緑黄色野菜
- ビタミンE・・・血行をよくする  
ナッツ類・ひまわり油・鮭・ツナ缶・南瓜
- ビタミンC・・・免疫力を高める  
野菜・芋類・果物

#### <風邪をひいたときの食事>

熱がある時は、水分とエネルギーがたくさん消費されるので、水分が多い雑炊、煮込みうどん、スープ、すりおろしたりんごなどの果物を取りましょう。下痢の時も水分が多くて、消化のよい、同じ内容の食事が適しています。鼻づまりには玉葱のスープがおすすめ。湯気と、玉葱に含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。のどが痛い、せきが出る場合は、刺激の強いものは避け、茶碗蒸しやゼリーなど、のどごしのよいものをおすすめです。

#### 1月の行事食

1月7日は「七草がゆ」を食べる風習があります。1年の無病息災を願い、食べ過ぎて疲れた胃腸を休めます。七草は「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。すずな=かぶ、すずしろ=大根です。



誕生会 22日