



1月の献立



幼児食

平成30年1月
きわみ保育園

※材料の都合により献立を変更する場合があります
※はじめて召し上がる食材については事前にご家庭でお試ください

日曜	昼食	おやつ	3色分類		
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
4 木	ごはん 魚の照り焼き 大根なます すまし汁	牛乳 豆腐だんご	さけ 鶏むね 牛乳 絹豆腐	精白米 上白糖 はるさめ 白玉粉 ごま	だいこん きゅうり にんじん みかん缶 はくさい
5 金	ごはん くす玉蒸し 即席漬け みそ汁 くだもの	牛乳 七草がゆ	豚ひき肉 木綿豆腐 味噌 牛乳	精白米 もち米 サラダ油 片栗粉	たまねぎ しいたけ しょうが はくさい きゅうり にんじん 塩昆布 なめこ りんご だい こん かぶ
9 火	ごはん 豚肉の野菜炒め 切干大根の酢の物 みそ汁 くだもの	牛乳 肉まん	豚かたロース 油揚げ 味噌 牛乳 豚ひき肉	精白米 サラダ油 上白糖 薄力粉 ごま油 片栗粉	キャベツ もやし ピーマン にんじん 切干大根 わかめ だいこん りんご 長ねぎ しい たけ
10 水	食パン スパニッシュオムレツ コールスロー スープ くだもの	牛乳 桜エビと青のりのおにぎり	鶏卵 脱脂粉乳 チーズ ベーコン 牛乳 桜えび	食パン 上白糖 じゃがいも 精白米 ごま	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ コーン かぶ キウ イ のり
11 木	ごはん サンマのかば焼き ゆかり和え みそ汁 みかん	牛乳 りんごゼリー	さんま 味噌 牛乳	精白米 薄力粉 上白糖 ごま	キャベツ きゅうり たまねぎ みかん りんごジュース 粉 寒天
12 金	チキンカレー れんこんサラダ 牛乳寒天	牛乳 にゅう麺	鶏もも 脱脂粉乳 牛乳 油 揚げ	精白米 じゃがいも サラダ 油 バター 薄力粉 上白糖 そうめん	たまねぎ にんじん グリン ピース れんこん きゅうり えだまめ 粉寒天 みかん缶 こまつな 長ねぎ
15 月	ごはん 麻婆春雨 5色和え 中華スープ バインヨーグルト	牛乳 かるかん	豚ひき肉 味噌 ヨーグルト 牛乳 小豆	精白米 はるさめ ごま油 上白糖 片栗粉 上新粉 ながいも	長ねぎ たまねぎ 人参 しいたけ 生姜 にんにく もやし 小松菜 コーン しめじ チンゲンサイ バイン缶
16 火	ごはん ポークソテー 卵の花 みそ汁 くだもの	牛乳 チーズケーキ	豚かたロース おから 味噌 牛乳 ヨーグルト チーズ	精白米 サラダ油 こんにやく 上白糖 じゃがいも ホッ トケーキミックス	たまねぎ ピーマン にんじん しいたけ 小ねぎ いんげん バナナ レモン
17 水	スープバゲティ さつまいものごま和え フルーツポンチ	牛乳 ツナみそマヨおにぎり	ベーコン 牛乳 ツナ缶 味 噌	マカロニ さつまいも ごま 上白糖 精白米	えのきたけ しめじ たまねぎ チンゲンサイ 粉寒天 みか ん缶 バイン缶 長ねぎ
18 木	ごはん 筑前煮 マカロニサラダ みそ汁 くだもの	牛乳 ココアプリン	鶏むね 味噌 牛乳 セラチ ン	精白米 さといも こんにやく ごま油 上白糖 スパゲッ ティ	れんこん にんじん しいたけ ごぼう きゅうり もやし わか め オレンジ
19 金	そばろ納豆ご飯 魚のBBQ焼き わかめとコーンの炒め物 のっぺい汁 みかん	牛乳 ミルク芋けんぴ	納豆 豚ひき肉 メルルーサ かつお節 牛乳 脱脂粉乳	精白米 片栗粉 上白糖 ごま油 こんにやく さつまい も サラダ油	長ねぎ しょうが りんご わ かめ コーン だいこん にん じん みかん
22 月	ごはん レバニラ炒め 中華サラダ スープ くだもの	牛乳 焼きおからドーナッツ	レバー 鶏ささ身 牛乳 お から 絹豆腐	精白米 片栗粉 サラダ油 はるさめ ごま油 上白糖 上新粉 バター	もやし たまねぎ いら にん じん にんにく しょうが きゅ うり ひじき チンゲンサイ バナナ
23 火	ごはん 豚のしょうが焼き しらす和え みそ汁 くだもの	牛乳 ミニソース焼きそば	豚かたロース しらす 味噌 牛乳 豚かたロース	精白米 上白糖 サラダ油 中華めん	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう ぶな しめじ こまつな りんご キャベツ 長ねぎ のり
24 水	ごはん ミートボール きのこサラダ スープ くだもの	牛乳 マシュマロおこし	豚ひき肉 鶏ひき肉 脱脂 粉乳 鶏卵 牛乳	精白米 パン粉 片栗粉 サ ラダ油 上白糖 コーンフ レーク マシュマロ バター	たまねぎ ブロッコリー ぶな しめじ えのきたけ きゅうり コーン レモン もやし にん じん ピーマン キウイ
25 木	ごはん 鯖のごまみそ焼き ひじきの和風サラダ すまし汁 くだもの	牛乳 さつまいものようかん	さば 味噌 木綿豆腐 牛乳	精白米 上白糖 ごま さつ まいも	しょうが きゅうり にんじん コーン ひじき みつば パナ ナ 粉寒天
26 金	クリームシチュー 小松菜のツナ和え オレンジゼリー	牛乳 チーズちぢみ	鶏もも 牛乳 ツナ缶 チー ズ	精白米 じゃがいも サラダ 油 バター 薄力粉(1等) 上白糖	たまねぎ にんじん ぶなし めじ クリームコーン缶 グリ ンピース こまつな オレンジ ジュース 粉寒天 いら

日曜	昼食	おやつ	3色分類		
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
29 月	ごはん ひじきつくね 青菜の煮びたし すまし汁 くだもの	牛乳 ごまトースト	鶏ひき肉 味噌 油揚げ 牛 乳	精白米 上白糖 片栗粉 食パン マーガリン ごま	たまねぎ しょうが ひじき 小ねぎ こまつな だいこん わかめ バナナ
30 火	ほうとう風うどん 白和え みかんヨーグルト	牛乳 子ぎつねおにぎり	豚かたロース 味噌 木綿豆 腐 ヨーグルト 牛乳 油揚 げ	うどん こんにやく ごま 上 白糖 精白米	かぼちゃ しめじ 長ねぎ に んじん ごぼう ほうれんそう みかん缶
31 水	ごはん ししゃもフライ 洋風きんぴら スープ くだもの	牛乳 キャラットゼリー	ししゃも ベーコン 牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 サ ラダ油 じゃがいも バター 上白糖	ブロッコリー ピーマン キャ ベツ にんじん りんご りん ごジュース レモン 粉寒天

今月の平均栄養価

	3歳以上児	3歳未満児
エネルギー	525kcal	396kcal
たんぱく質	20.0g	14.9g
脂質	13.7g	10.2g
炭水化物	79.4g	60.3g
塩分	2.0g	1.5g

春の七草

春の七草とは、セリ・ゴギョウ・ナズナ・ハコベラ・スズナ・スズシロ・ホトケノザです。7日に七草がゆを食べると、1年間病気にならず元気に過ごせるといわれています。お正月に、つい食べすぎて疲れた胃腸にとっては、優しい食べ物ですね。

※七草の種類や風習は地域によって違います。

インフルエンザがはやってきます!

くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を!

症状

- 突然の高熱 (40℃前後)
- 頭痛
- おう吐
- のどの痛み
- 清しいせき
- 関節痛 筋肉痛
- 鼻水

予防のために

- なるべく人込みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を

