



1月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

平成24年 1月 愛児園湯田保育所

日 曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
			あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
5 木	牛乳 かし	パン 鶏肉のマーメイド焼き マカロニサラダ 白菜スープ	鶏もも肉 卵 シーチキン ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋 マカロニ	きゅうり 人参 玉葱 もやし 白菜 パセリ	りんご かし	豆類	
7 草 6 金	牛乳 みかん	七草がゆ 春雨のあえもの かきあげ ミートボール甘煮	しらす干し 卵 ロースハム ミートボール	米 春雨 さつまい	大根 かぶ 人参 ごぼう きゅうり 玉葱 ほうれん草	むしパン	種実類	
土	牛乳 かし	肉うどん じゃが芋ソテー かぼちゃ甘煮 果物	牛こま切 ベーコン	うどん じゃが芋	人参 えのきたけ ピーマン 玉葱 かぼちゃ 小葱		魚介類	
10 24 火	ヨーグルト かし	ゆかりごはん 筑前煮 ちくわ甘煮 もみのりあえ かぼちゃのみそ汁	鶏ももこま切 ちくわ	米 里芋 こんにやく	ごぼう ほうれん草 大根 白菜 小葱 れんこん キャベツ	みかん スルメ かし	豆類	
鏡 開 き 11 水	牛乳 チーズ かし	おもち 黒豆 海の幸卵焼き 紅白なます 豆腐のすまし汁	黒豆 かに缶 卵	おもち	人参 大根 三つ葉 ひじき 昆布 かつお節	りんご かし かえりちりめん	いも類 肉類	
12 26 木	牛乳 かし	パン 豆腐のハンバーグ ピーナツあえ キャベツのスープ	豆腐 卵 合挽肉	テーブルロール じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 もやし パセリ	12日おむすび 26日りんご かし	魚介類	
13 27 金	牛乳 昆布 かし	根菜カレーライス ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ ししゃも	水煮大豆 牛こま切 豚こま切	米 じゃが芋 さつまい	ブロッコリー 人参 カリフラワー 玉葱 れんこん	オレンジジュース バナナ かし	野菜類	
14 28 土	牛乳 かし	きのこスパゲティ しらすあえ 粉ふき芋 果物	ベーコン えび しらす干し	スパゲティ じゃが芋	人参 ピーマン 玉葱 しめじ キャベツ 小松菜		豆類 野菜類	
16 20 月	100%ジュース かし	パン 鶏肉のクラッカー焼き れんこんサラダ かき卵スープ	鶏もも肉 卵 シーチキン	ミニクワッサン じゃが芋	れんこん きゅうり 人参 大根 ごぼう 玉葱 にら	みかん 昆布 かし	豆類	
17 31 火	牛乳 りんご	しろごはん 煮魚 納豆あえ 高野豆腐のめか煮 豚汁	白身魚/青魚 水煮大豆 豚こま切 納豆	米 じゃが芋 こんにやく さつまい	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう 大根 玉葱 小葱	17日ドーナツ 31日オレンジ ケーキ	種実類	
18 水	牛乳 かし	お弁当の日					パック牛乳 ミニパン チーズ	
19 木	牛乳 かし	食育の日(お楽しみ献立)						
20 金	牛乳 みかん	わかめごはん 魚のごまみそ焼 大豆の五目煮 春雨のあえもの 厚揚げのみそ汁	白身魚 厚揚げ 水煮大豆 ロースハム	米 春雨 里芋 こんにやく	ごぼう きゅうり 人参 大根 白菜 小葱 昆布	ヨーグルト りんご かし	野菜類	
23 月	牛乳 バナナ	パン ちくわのいそげ揚げ ポテトサラダ 白菜スープ	ちくわ 卵 シーチキン ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	きゅうり 人参 白菜 人参 玉葱 かぼちゃ もやし	おむすび	豆類	
25 水	牛乳 りんご	親子丼 魚のてりやき ごまあえ けんちん汁	鶏ももこま切 白身魚 豆腐 卵	米 里芋	ねぎ 人参 玉葱 ほうれん草 大根 ごぼう 小葱	さつまい スティック	いも類	



給食だより



あけましておめでとうございます

本年も子ども達の健やかな成長を願って、安全でおいしい給食を

作っていききたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

かぜに負けない体力づくり

寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足でかぜをひきやすくなります。かぜをひかないようにするためには、疲れのない体をつくるのが大切です。栄養をしっかりと体の中に摂りいれて、生活リズムを整えましょう。



●体の芯からあたたまる食事を。

大根、かぶ、ねぎ…冬野菜は体をあたためます。たんぱく質やビタミン類をバランスよく摂りましょう。

●よく遊びましょう。



●十分な睡眠をとりましょう。



インフルエンザにかかったら

かぜとともに、インフルエンザが流行する時期です。インフルエンザが普通のかぜと違うところは、39℃以上の高熱が出て、頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状が出てしまう点です。

インフルエンザにかかったら…

病院へ行きましょう。

とにかく安静が大切です。室内をあたたかくして、じっくり休養をとりましょう。

