

	曜	黄	献立名	主要材料		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
※	22	金	チキンカレー フレンチサラダ フルーツ	鶏肉 ハム	米 じゃがいも カレールウ 油 油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース きゅうり コーン 人参 キャベツ フルーツ
			☆お誕生日ケーキ・牛乳	牛乳	ホットケーキミックス 油 砂糖 ホイップ	黄桃缶
※	23	土	炒めビーフン コンソメスープ フルーツ	豚肉 ちくわ	ビーフン 砂糖 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 豆苗 しいたけ 玉ねぎ 人参 パセリ フルーツ
			☆お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
	25	月	ごはん 鮭の黄金焼き 大根なます キャベツのスープ フルーツ	鮭 チーズ わかめ ちりめん わかめ ベーコン	マヨネーズ ごま 砂糖	人参 大根 人参 キャベツ 人参 葱 フルーツ
			☆ベーコンとコーンの蒸しパン・牛乳	卵 ベーコン 牛乳	ホットケーキミックス 油	コーン
	26	火	うどん かきあげ 切干大根のごまネーズ フルーツ	えび 卵 ハム	さつまいも 小麦粉 油 ごま 砂糖 マヨネーズ	葱 人参 玉ねぎ ピーマン 切干大根 小松菜 フルーツ
			☆フルーツサンド・牛乳	牛乳	パン ホイップ	黄桃缶 パイン缶
	27	水	ごはん 魚のおろし煮 けんちん汁 フルーツ	白身魚 豚肉 豆腐 油揚げ	小麦粉 油	大根 人参 葱 大根 人参 ごぼう 葱 フルーツ
			☆お好み焼き・牛乳	卵 ハム 青のり 牛乳	小麦粉	キャベツ コーン 葱
	28	木	ごはん 大豆の五目煮 マカロニサラダ フルーツ	大豆 鶏肉 さつま揚げ 昆布	板こんにやく 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	ごぼう 人参 玉ねぎ しいたけ さやいんげん キャベツ 人参 きゅうり コーン フルーツ
			☆アメリカンドッグ・牛乳	ソーセージ 牛乳	ホットケーキミックス 油	ケチャップ
	29	金	ごはん 千草焼き レバニラ炒め さつまいものみそ汁 フルーツ	卵 牛ひき肉 鶏レバー 油揚げ みそ	砂糖 油 砂糖 さつまいも	人参 ピーマン 玉ねぎ しいたけ 生姜 玉ねぎ 人参 ニラ 玉ねぎ 葱 フルーツ
			☆五平餅・牛乳	みそ 牛乳	米 ごま 砂糖	
30	土		お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)			

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。

お餅の食べ方に注意しましょう

お餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせると、危ないといって食べさせないのではなく、食べ方や与え方に注意して美味しく食べましょう。

- ◎ 小さめにちぎる
- ◎ きなこなどをまぶして食べやすくする
- ◎ 切れ込みを入れて焼く
- ◎ 口に入れすぎない



春の七草

『春の七草』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。1月7日に食べる七草がゆには、お節料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養を補うという役割があります。園では、おやつで七草を混ぜたおにぎりをいただきます。

寒い冬でも風邪に負けない体を作ろう

冬は風邪やインフルエンザなどが流行するシーズンです。また、今年はコロナウイルスへの対策も必要となってきます。ウイルスに負けないためには手洗いはもちろん、ウイルスに負けない体づくりが大切です。肉や魚、大豆製品など、体力を保ち抵抗力を高めるたんぱく質、かんきつ類やブロッコリーほうれん草などに含まれ免疫力を高める効果のあるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護する緑黄色野菜に含まれるビタミンAなどを意識して取るとよいでしょう。また、しっかり休息をとる事や、睡眠不足は疲労の原因となり、体の抵抗力を低下させるので睡眠を十分とり、規則正しい生活を送りましょう。