

平成16年 1月分 予定献立表 太陽の子保育園

| 曜 | 日 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ |
|---|----|----------------------------|--|--|--|------------------------------------|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 月 | 19 | ごはん おひたし 野菜炒め 味噌汁 | 米(精白米) 豚ひき肉 豚油 人参 玉ねぎ キャベツ トマト | 豚ひき肉 豚油 人参 玉ねぎ キャベツ トマト | にんじん ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン | 白玉フルーツポンチ 牛乳 菓子・牛乳 |
| 火 | 20 | パン ヨーグルト 野菜炒め | パン ヨーグルト(全卵型) 野菜炒め | しょうが(生) 豚、ソーセージ、ウインナー、シュルダ、ペーコン | にんじん ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン | おにぎり 菓子・牛乳 |
| 水 | 21 | ハンバーグ 味噌汁 野菜炒め | 米(精白米) 豚ひき肉 豚油 人参 玉ねぎ キャベツ トマト | 豚ひき肉(木綿) 豚油 人参 玉ねぎ キャベツ トマト | にんじん ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン | 干し芋 牛乳 菓子・牛乳 |
| 木 | 22 | サラダ スープ | スパゲッティ 野菜炒め 野菜炒め | 豚肉もも(皮なし)若 牛乳 豆腐(木綿) | にんじん ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン | ケーキ(手作り) りんごジュース ヨーグルト(1-2才) |
| 金 | 23 | ごはん 味噌汁 野菜炒め | 米(精白米) 豚ひき肉 豚油 人参 玉ねぎ キャベツ トマト | さばみそ(赤色) 豚ひき肉 豚油 人参 玉ねぎ キャベツ トマト | にんじん ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン | フレンチトースト 牛乳 菓子・牛乳 |
| 土 | 24 | サラダ スープ | 米(精白米) 豚ひき肉 豚油 人参 玉ねぎ キャベツ トマト | 豆腐(木綿) 豚ひき肉 さばみそ 豚油 人参 玉ねぎ キャベツ トマト | にんじん ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン | バナナ ポロ |
| 日 | 25 | ごはん 味噌汁 野菜炒め | 米(精白米) 豚ひき肉 豚油 人参 玉ねぎ キャベツ トマト | きんぴら 豆腐(木綿) | にんじん ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン | 菓子・牛乳 菓子・牛乳 |
| 月 | 26 | ごはん 味噌汁 野菜炒め | 米(精白米) 豚ひき肉 豚油 人参 玉ねぎ キャベツ トマト | 豚肉もも(皮なし)若 豆腐(木綿) | にんじん ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン | 芋もち 牛乳 チーズ・牛乳 |
| 火 | 27 | ごはん 味噌汁 野菜炒め | 米(精白米) 豚ひき肉 豚油 人参 玉ねぎ キャベツ トマト | だま(淡色)辛みそ 豚ひき肉 豚油 人参 玉ねぎ キャベツ トマト | にんじん ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン | ほうれんそう蒸しパン 牛乳 菓子・牛乳 |
| 水 | 28 | サンドイッチ 野菜炒め | パン 野菜炒め 野菜炒め | 豚ひき肉 豚油 人参 玉ねぎ キャベツ トマト | にんじん ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン | ヨーグルト 菓子・牛乳 |
| 木 | 29 | ごはん 味噌汁 野菜炒め | 米(精白米) 豚ひき肉 豚油 人参 玉ねぎ キャベツ トマト | さわかみ(かつお節) さわかみ(かつお節) さわかみ(かつお節) | にんじん ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン | かりかりトースト 牛乳 |
| 金 | 30 | ごはん 味噌汁 野菜炒め | 米(精白米) 豚ひき肉 豚油 人参 玉ねぎ キャベツ トマト | 豚肉もも(皮なし)若 豆腐(木綿) | にんじん ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン | のりまき みかんジュース 菓子・牛乳 |
| 土 | 31 | ごはん 味噌汁 野菜炒め | 米(精白米) 豚ひき肉 豚油 人参 玉ねぎ キャベツ トマト | 豚ひき肉 豚油 人参 玉ねぎ キャベツ トマト | にんじん ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン ピーマン | 菓子・チーズ 牛乳 菓子・牛乳 |

※1月平均摂取量 ☆3才以上児...58(kcal) ☆3才未満児...55(kcal)

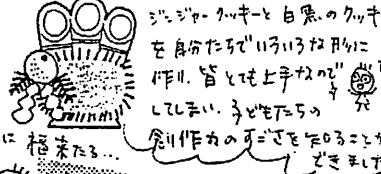
1月7日...七草がゆ

お正月のごちそうで胃腸に見飽...
お正月にせせこしいお正月でイイ正月は...

正月7日の朝に、無病を祈り7種類の野菜をゆでに入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草をゆで込んで神に供えるときに、家族で食べ、万病、邪気をはらうために行われた行事でした。



お正月... 12月に40日クラスでクッキー作りをしました。3才はドロッポクッキー、4才はジンジャーケーキ、5才は...



がん細胞や、細菌に感染した細胞を攻撃する細胞にナチュラルキラー細胞(NK)があります。この細胞は、白血球のひとつで、常に体内に存在し、免疫活動を行っており、NK細胞が笑えば、活性化されやすくなります。笑って免疫を強化!!

<1月> ☆☆☆ 夕食献立表 ☆☆☆

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--|---------------------------------------|
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ごはん 自身魚フライ 野菜炒め 味噌汁 果物 | 煮込みうどん つくね照焼 和え物 果物 | ごはん 豚肉生姜焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物 | ごはん 魚の蒲焼 煮物・和え物 味噌汁 果物 | ツナピラフ オムレツ サラダ 野菜スープ 果物 | ごはん チキンカツ 野菜ソテー すまし汁 果物 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| チャーハン シウマイ サラダ スープ 果物 | 三色ごはん 和え物 すまし汁 果物 | ごはん 魚の西京焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物 | ハヤシライス サラダ スープ 果物 | ロールパン 鶏のトマト煮 野菜ソテー コーンスープ 果物 | 中華丼 煮物 和え物 わかめスープ 果物 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| ごはん 厚焼き卵 煮物 味噌汁 果物 | やきそば サラダ スープ 果物 | 親子丼 煮物 和え物 すまし汁 果物 | ごはん 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物 | カレーライス サラダ スープ 果物 | わかめごはん 魚の照焼 煮物・和え物 味噌汁 果物 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| ごはん ハンバーグ 野菜炒め 味噌汁 果物 | クリーム ライス サラダ スープ 果物 | ごはん 魚の生姜焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物 | カツ丼 和え物 すまし汁 果物 | ロールパン コロケ 野菜ソテー 卵スープ 果物 | コーンライス 魚のムニエル サラダ スープ 果物 |

※ 延長保育の補食は、おにぎり(又はパン等)+果物(又はヨーグルト等)がつきます。

