

平成22年 1月分 予定献立表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		脂や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4 月	ピピンパ ちくわときゅうりのサラダ 花魁とえのきのスープ みかん	水稲穀粒(精白米) なたね油・コーン 三温糖・マヨネーズ かたくり粉 ごま油・バター ごま・さつま芋	豚ひき肉 たまご 焼き竹輪 生わかめ 焼き鮭 牛クリーム	しょうが・玉葱 ぜんまい(ゆで) ごまつな・えのき にんじん もやし きゅうり・みかん	スイートポテト 牛乳(乳児)
5 火	ごはん めだいの西京焼き 里芋のごま煮 磯和え かぶの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま油 さといも ごま(すりごま) 薄力粉・菜種油 コッパパン	めだい きざみのり 油揚げ たまご ベーコン プロセスチーズ	しょうが・かぶ にんじん・かぶ菜 さやいんげん はくさい・りんご ほうれんそう 玉葱・パセリ(乾)	チーズ入りパンケーキ 牛乳(乳児)
6 水	きなこ揚げパン ミトグラタン フレンチサラダ ひじきのスープ おレンジ	なたね油 ミトグラタン 三温糖・片栗粉 マカロニ 無塩バター せんべい	きな粉(大豆) 豚ひき肉 プロセスチーズ トマト水煮缶 ひじき・たまご 木綿豆腐 ヨーグルト	にんにく 玉葱・ほうれん草 トマト水煮缶 キャベツ・人参 きゅうり りんご・パセリ	せんべい ヨーグルト
7 木	五目うどん きんちゃくたまご煮 ごま酢和え バナナ	うどん(ゆで) なたね油 三温糖 ごま(いり) 精白米	鶏もも肉 さつま揚げ 油揚げ たまご	ごぼう・小松菜 だいこん・きゅうり にんじん・もやし たけのこ・ねぎ・パセリ ねぎ・パセリ・パセリ せり・パセリ	七草粥 リンゴジュース
8 金	ガーリックチャーハン めかじきの褒め焼き 花野菜のカレーソー ビーフンスープ いちご	精白米・押麦 菜種油・マヨネーズ 乾燥わかめ 汁 食パン・マヨネーズ 無塩バター・ピー ごま油	ベーコン めかじき 木綿豆腐	にんにく 玉葱・干し椎茸 にんじん・ねぎ ピーマン・生姜 かぶ・アスパラ 小松菜・いちご	セサミトースト 牛乳
9 土	ごはん 豚肉の生姜炒め 切り干し大根の炒め煮 おひたし かぼちゃと生揚げの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 ビスケット	豚肩肉 さつま揚げ 油揚げ かつお節 生揚げ	玉葱・小松菜 しょうが・白菜 にんじん・かぼちゃ 切り干しだいこん 干し椎茸 さやいんげん・みかん	ビスケット・ミゼリー 牛乳
12 火	ミルクロールパン 白身魚のマリネ スパゲティソース(バジル) ミネストローネ グレープフルーツ	ロールパン 薄力粉 なたね油 三温糖 スパゲッティ 無塩バター	まがれい ベーコン たまご しらす干し かつお節	玉葱・セロリ にんじん・きゃべつ きゅうり・パセリ にんにく・バジル ピーマン・ねぎ グレープフルーツ	たまごはん焼き 牛乳(乳児)
13 水	チキンカレー(発酵) リンゴサラダ 野菜と豆腐のスープ おレンジ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 じゃがいも・三温糖 無塩バター・コーン 薄力粉・白玉粉 煮し中藥めん	鶏もも肉 豆腐(水煮) プロセスチーズ 木綿豆腐	にんにく・生姜・玉葱 にんじん アスパラ・トマト水煮 ほうれんそう りんご・きゅうり けり・パセリ しょうが・小松菜	白玉フルーツポンチ Feせんべい 牛乳(乳児)
14 木	あんかけゆきそば れんごんの真砂和え 中華風コーンスープ バナナ	なたね油・マヨネーズ ごま油・クリーム かたくり粉 ごま・無塩バター 三温糖・じゃが芋 薄力粉・白玉粉	鶏もも肉 うすずり(水煮) たらこ たまご するめ・チーズ 飲むヨーグルト	しょうが・小松菜 にんじん・きくらげ たけのこ・れんこん 玉葱・れんこん・ねぎ はくさい・もやし チンゲン菜・パセリ	芋もち するめ 飲むヨーグルト
15 金	ごはん ぶりのてりやき 根菜の煮物 ごま和え せりとう豆腐の味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米) 板こんにゃく 三温糖 ごま(すりごま) 薄力粉・菜種油	豚ひき肉 焼き竹輪 油揚げ 木綿豆腐 きな粉 おから・たまご	しょうが・せり にんじん だいこん・玉葱 さやいんげん ほうれんそう もやし・みかん	おからドーナツ 牛乳(乳児)
16 土	三色ごはん がんもの煮つけ きゅうりとわかめの酢の物 さつま芋の味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 さつま芋	鶏ひき肉 たまご がんもどき	しょうが・生わかめ にんじん さやいんげん きゅうり 玉葱 ごまつな・りんご	チーズドック 牛乳(乳児)
18 月	ゆかりごはん 揚げ餃子 かぼちゃの甘煮 しらす和え 春菊とはんぺんのすまし汁 おレンジ	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) 片栗粉・三温糖 ごま油・菜種油 きょうさの皮 カッパ・マヨネーズ	豚ひき肉 しらす干し はんぺん パセリ	ゆかり・生姜 玉葱・かぼちゃ キャベツ・小松菜 ねぎ・にんじん にら・もやし・春菊 にんにく・パセリ	パンせんべい 牛乳(乳児)
19 火	ごはん さわらの香味焼き いそ煮 おひたし 大根の味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油 なたね油 マカロニ	さわら ひじき さつま揚げ 油揚げ かつお節 生揚げ	しょうが・ほうれん草 ねぎ・白菜 にんにく・大根 にんじん・玉葱 干し椎茸・いんげん みかん・パセリ	スープパスタ 牛乳



太陽の子保育園

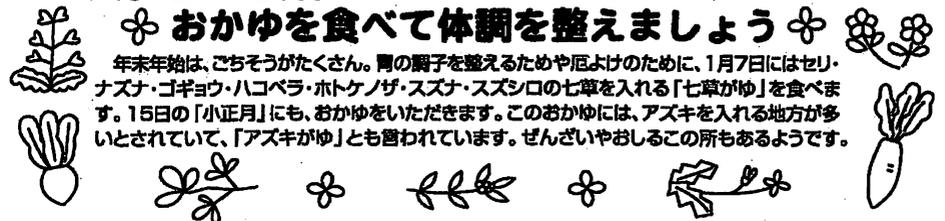
日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		脂や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 水	たまごサンド(胚芽食パン) ウィンナーソー 海藻サラダ クリームシチュー グレープフルーツ	ライ麦パン なたね油・マヨネーズ じゃがいも 無塩バター 薄力粉 醤油・ごま 水稲穀粒(精白米)	たまご ウィンナー 牛乳・生クリーム 豚肉 脱脂粉乳・ヨーグルト 卵のたまご・鶏玉	レタス・わかめ きゅうり にんにく 玉葱・パセリ にんじん・いんげん グリーンフルーツ	大豆とりのごまがらめ ヨーグルト 牛乳(幼・乳)
21 木	中華菜飯 パンパンジー 藍チンブルー カブとえのきのスープ いちご	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖・ごま ごま油 薄力粉 オートミール うどん(ゆで)	鶏もも肉 鶏むね肉 焼き鮭 牛乳 たまご	たけのこ・ねぎ にんじん・きゅうり 干し椎茸・もやし ごまつな・にら しょうが・玉葱・ねぎ かぶ・えのき・いちご	オートミールソース 牛乳(乳児)
22 金	かけうどん えび入りのかき揚げ 煮豆(金時豆) 三色なます バナナ	うどん(ゆで) なたね油 薄力粉 三温糖 精白米 押し麦	豚肩肉 なると しほえび たまご いんげんまめ(乾) 鶏挽肉	干し椎茸・玉葱 ねぎ・きゅうり ほうれんそう にんじん・大根 さやいんげん・玉葱 パセリ・ピーマン	ケチャップライス 牛乳(乳児)
23 土	麻婆ライス 春雨サラダ チンゲン菜のスープ みかん	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油・春雨 干し麦	木綿豆腐 豚ひき肉 ボンレスハム わかめ	にんにく(りんご) しょうが 玉葱・にら ねぎ・きゅうり 干し椎茸・みかん	干し芋 果物 牛乳 牛乳(幼・乳)
25 月	雑穀ごはん 松風焼き ごぼうスティック煮 磯和え 豆腐とわかめの味噌汁 グレープフルーツ チーズフランスパン 粒のごまマヨネーズ焼 フライドポテト ほうれん草とコーンの酢 白菜スープ おレンジ	水稲穀粒(精白米) きび(精白) あわ(精白) おおむぎ(押麦) パン(粉)生 三温糖 プロセスチーズ しょうが ほうれん草 ボンレスハム	鶏若鶏肉ひき肉 たまご きざみのり 木綿豆腐 きなこ プロセスチーズ しょうが ほうれん草 玉葱 パセリ・白菜 にんじん・小葱 ほうれんそう キャベツ・パセリ	ねぎ・ワカメ にんじん 干し椎茸・玉葱 さやいんげん ごぼう・小松菜 キャベツ・アスパラ	マカロニきなこ チーズ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) 焼きビーフン 牛乳
26 火	ごはん 豚肉の生姜炒め 切り干し大根の炒め煮 おひたし かぼちゃと生揚げの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 ビスケット	豚肩肉 さつま揚げ 油揚げ かつお節 生揚げ	玉葱・小松菜 しょうが・白菜 にんじん・かぼちゃ 切り干しだいこん 干し椎茸 さやいんげん・みかん	たまごはん焼き 牛乳(乳児)
27 水	クリームライス(虎口) ツナと大根サラダ ワンタンスープ すりおろしりんごゼリー	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 無塩バター・ごま油 薄力粉・ワカメの皮 三温糖	鶏もも肉 牛乳 脱脂粉乳 クリーム(乳脂肪) まぐろ缶詰(水煮) 豚もも肉・たまご	玉葱・干し椎茸 にんじん・ねぎ 生姜 しめじ・もやし アスパラ・パセリ だいこん・鶏玉 きゅうり・リンゴ	ドライフル ジョア 牛乳(幼・乳)
28 木	ごはん さばの野菜あんかけ れんごんのきんぴら 蒲焼と刺身類のごま和 なめこの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米) かたくり粉 なたね油 三温糖・薄力粉 ごま油・ごま	豚ひき肉 焼き竹輪 油揚げ 木綿豆腐 たまご 豚挽き肉	にんじん・蒲焼 玉葱・ほうれん草 生椎茸・小葱・なめこ もやし・れんこん ピーマン・干し椎茸 みかん・たけのこ	手作りカレー肉まん 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
29 金	ごはん スライスミートソース 大豆サラダ イタリアンスープ バナナ	スパゲッティ なたね油 コーン パン粉(乾燥) 精白米・ごま きび(精白)	豚ひき肉 プロセスチーズ 大豆(国産・乾) ベーコン たまご パルメザンチーズ	にんにく・生姜 しょうが セロリ・トマト水煮 にんじん 玉葱・きゃべつ バナナ	ミニ五平餅 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
30 土	ごはん・納豆 生揚げの中華煮 ただききゅうりのナムル 里芋の味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米) ごま油 三温糖 かたくり粉・里芋 ごま(すりごま) クロワッサン	豚もも肉 生揚げ うすずり(水煮)	にんにく ねぎ・パセリ にんじん・きゅうり たけのこ・いんげん 干し椎茸・白菜	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳)

※献立は材料の都合により変更する場合があります。

★1月7日 ~七草粥~

おかゆを食べて体調を整えましょう

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日にはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、アズキを入れる地方が多いとされていて、「アズキがゆ」とも呼ばれています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。



今月の予定... \*13日: 5いおん組調理保育 \*14日: ばんだ組調理保育 \*27日: お誕生会



寒さの厳しい冬は、風邪の流行る季節。昨年後半からのインフルエンザの流行もあり、これからの時期にも注意が必要です。また、秋から冬にかけ、ノロウイルスによる食中毒が増えるため、手洗い、うがい、マスクをする、流行ってるときには人混みに近づかない等の予防策も必要です。これらのウイルスに対して個人の免疫力を高めること、そして「手洗い」が大切です。日頃から栄養、休養、体力づくりを心がけ、風邪やウイルスに負けない身体で、元気にこの冬をのりきりましょう！

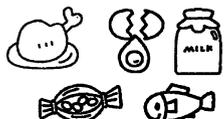
食事で風邪予防！！

カゼを予防する栄養素

寒くなると体力が低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。しっかり体の芯から暖まる食事、3度の食事をきちんととり、栄養をしっかりと取り入れて、カゼを予防しましょう。

たんぱく質

たんぱく質は、元気な体を作るために必要な栄養素です。また、病気やケガに対する抵抗力や、治癒力を高める働きがあります。



肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。

ビタミンA

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、カゼをひきやすくなってしまいます。



チーズやレバー、人参、かぼちゃ、ほうれん草等に多く含まれています。

あけましておめでとうございます

今年も安全でおいしい給食を作るために厨房一同がんばります。子どもたちが食に興味を持ち、楽しい食事ができるようなメニューや、調理保育を取り入れたいと思っています。

ビタミンC

ビタミンCは、寒さからのストレスに負けないためにも、必要な栄養素です。また、カゼのウイルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。



みかんやいちご、キウイフルーツ、小松菜、アスパラ、柿等に多く含まれています。

免疫力を高める！？

笑って体にいいらしい！

ガン細胞や、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（NK）細胞があります。この細胞は、白血球のひとつで、常に体内に存在し、免疫活動を行っています。NK細胞が笑いによって活性化されるそうです。笑って免疫力を強化できるということです。

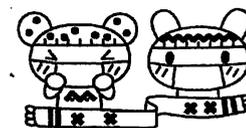
笑門には福来る

☆調理保育をしました☆

先月18日、らいおん組さんでフルーツにケーキ作りにチャレンジしました。まずは、ホットケーキの生地作り。卵も上手に割って、牛乳と粉を入れて泡立て器でよく混ぜます。ホットプレートにおたまを使って丸く流して焼きます。焼いている間、グループごとに、生クリームの泡立てや、果物を切りました。ホットケーキが焼きあがり、生クリームも泡立ってから、デコレーション♪ホットケーキに生クリームをぬり、フルーツをのせて挟みました。さらに生クリームフルーツで飾りつけ☆2人で1台のケーキを作りました。上手に出来上がり、ばんだ組さん、くま組さんにも分けて一緒に食べました。とても美味しかったですね♪(12/18の給食アトまでご覧ください)

カゼをひいてしまったら...

→まずは、温かい飲み物などを飲んで体を保温し、栄養をつけ、十分に休養、睡眠をとり、体力を回復させましょう。



**熱があるとき**  
水分を多くとるようにします。牛乳や果汁などがよいようです。

**のどが痛いとき**  
なめらかで、口当たりのよいものをとるようにします。その際、わさびやカレー粉の入ったものは避けましょう。

**下痢のとき...**  
の食事のポイントは「給食だより12月号」を参考にしてください。

**カゼの症状で...**  
**セキがでるとき**  
固形物や、逆に水っぽいものは、のどを詰まらせやすいので、のどごしの柔らかい料理、豆腐や茶碗蒸しなどがよいでしょう。

**鼻がつまっているとき**  
も同じように柔らかい料理で、くす湯や雑炊、ポタージュ等がよいでしょう。

**食欲のないときは**  
熱が高い時や吐き気がある時など、食欲がなくなってしまった場合がありますが、何も食べないでいると、体がどんどん衰弱してしまいます。食べられるものから少しずつでも食べるようにしましょう。野菜などをたくさん使ったポタージュなどのスープ類は、胃にやさしく栄養価も高いので最適です。風邪を早く治すためには、少しずつでも食べることが大切です。

まだまだこわいノロウイルス

全国的に発生している「ノロウイルス」による食中毒。感染力は強いのですが、病原性は比較的低く、重症化はまれです。有効な治療薬はありませんから、下痢、嘔吐による脱水症状に注意して、水分補給をすることが大切です。

そして、予防対策で最も大切なのは、ノロウイルスを手指につけないこと、そして手洗いの徹底です。トイレの後、調理、食事の前には必ずせっけんを使ってよく手を洗いましょう。

ミカンを食べよう  
ミカンの仲間、世界でおよそ900種類もありますが、日本のミカンは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、カゼの予防に大きな効果を発揮します。

だんらんご馳走♪  
だんらんで健康！

おいしい食生活は 心の健康から  
今は、家族のコミュニケーションが減る中、家族が別々に食事をしたり、一人で食べる「孤食」が多くなる等、食卓が味気なくなってきました。仕事の都合等で、忙しい生活の中ではどうしてもない面もありますが、好ましくはありません。親しい人たちとの食事は、体に必要な栄養だけでなく「満足感」も得ることができます。できるだけきちんとした食事時間をつくり、だんらんの場を持つてほしいものです。また「おいしい」と感じるのは、「味」よりも「一緒に食べた人」に左右されるそうです。楽しく食べたときほど「おいしい」食事をした、という満足感を得られるそうです。

また「病は気から」と言いますね。身体も心も健康になる「笑顔」「会話」のある食卓で、日々のストレスを発散。たのしいだんらんで、免疫力を高め、ウイルスや食中毒菌に負けない身体を、食卓からもつくれるといいですね。