

令和5年1月予定献立表

フレール保育園

日	曜	朝間食(乳)	献立名	3時間食	体を作る もどくなる	体を動かす もどくなる	元気を支える もどくなる	調味料
4	水	麦茶 クラッカー	肉味噌スパゲッティ ポテトサラダ チーズ	麦茶 フルーツ きんとん	豚肉 味噌 チーズ	スパゲティ 油 古式原糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ さつまいも	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが コーン缶 もも缶 みかん缶 りんご	醤油 酢 塩 マヨネーズ
5 19	木	麦茶 ビスケット	ごはん みそ汁 鶏肉とじゃがいもの煮物 かぶとツナの和え物	麦茶 いりに豆	味噌 豆腐 鶏肉 ツナ缶 大豆 いりに	米 じゃがいも 油 古式原糖 砂糖	ほうれん草 玉ねぎ かぶ キャベツ 人参 コーン缶	だし 醤油 塩 酢
6 20	金	麦茶 ウエハース	ごはん すまし汁 鶏肉のさつぱり煮 ほうれん草と さつまいもごま和え	(6日)麦茶 七草粥 (20日)牛乳 いちごジャム サンド	鶏肉 (20日)牛乳	米 さつまいも ごま (20日)食パン 砂糖	ねぎ しめじ 人参 ほうれん草 (6日)大根 大根葉 かぶ かぶ葉 (20日)いちごジャム	だし 塩 醤油 酢 中華だし
7 14 21 28	土	麦茶 せんべい	ロールパン コーンスープ チーズ	麦茶 菓子	チーズ	ロールパン	コーンスープ	
23	月	麦茶 せんべい	ごはん みそ汁 ポークチャップ 小松菜のしらす和え	牛乳 大学芋	味噌 豚肉 しらす かつお節 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 油 さつまいも 砂糖 黒ごま	かぶ かぶ葉 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参	だし ケチャップ ウスターソース 塩 醤油
10	火	麦茶 クラッカー	ごはん みそ汁 鶏肉のチーズ焼き コーンサラダ	牛乳 ざらめクッキー	味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃがいも 油 古式原糖 小麦粉 ざらめ パター	ほうれん草 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶	だし 酢 塩 醤油 ペーキングパウダー
24 	火	麦茶 クラッカー	ロールパン クリームシチュー 大根サラダ チーズ	牛乳 みかんケーキ	鶏肉 牛乳 チーズ 卵	ロールパン じゃがいも バター 油 古式原糖 砂糖	人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン缶 大根 きゅうり ネーブル オレンジジュース	塩 洋風だし 酢 ペーキングパウダー
11 25	水	麦茶 ビスケット	ごはん きのことスープ さばの味噌煮 ゆで野菜	牛乳 ミルク餅	さば 味噌 牛乳 きな粉	米 古式原糖 片栗粉 砂糖 黒砂糖	舞茸 えのき 玉ねぎ 白菜 しょうが ほうれん草 人参	洋風だし 塩 醤油 だし
12	木	麦茶 ウエハース	ごはん わかめスープ 豚肉の韓国風焼き 三色ナムル	牛乳 さつまいも まんじゅう	豚肉 牛乳	米 古式原糖 ごま油 ごま さつまいも 砂糖 小麦粉	わかめ ねぎ しょうが にんにく 人参 もやし にら	中華だし 醤油 塩
13 27	金	麦茶 せんべい	大根の和風カレー ひじきサラダ チーズ	牛乳 バナナ蒸しパン	鶏肉 牛乳 チーズ	米 油 パター 小麦粉 はちみつ 古式原糖 砂糖	大根 玉ねぎ 人参 りんご にんにく しょうが ひじき きゅうり バナナ	カレー粉 だし ケチャップ 醤油 ウスターソース ペーキングパウダー
16 30	月	麦茶 ビスケット	ごはん みそ汁 ツナの卵焼き きんぴらごぼう	牛乳 ソース焼きそば	味噌 卵 ツナ缶 牛乳 豚肉 かつお節	米 油 砂糖 古式原糖 中華麺	白菜 わかめ ねぎ ごぼう 人参 いんげん もやし にら	だし 塩 洋風だし 醤油 ウスターソース 中濃ソース
17 31	火	麦茶 ウエハース	ロールパン 野菜スープ 鶏の照り焼き ほうれん草とコンのソテー	麦茶 ごはんピザ	鶏肉 チーズ	ロールパン じゃがいも 油 古式原糖 パター 米 オリーブ油	きゃべつ 人参 ほうれん草 コーン缶 ピーマン	塩 洋風だし 醤油 ケチャップ
18	水	麦茶 せんべい	ごはん みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ 野菜スティック	牛乳 あんこの 包み揚げ	味噌 白身魚 牛乳 あんこ	米 古式原糖 油 片栗粉 じゃがいも 餃子の皮	小松菜 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン しょうが 人参 アスパラガス	だし 塩 酢 醤油 ケチャップ

※朝間食は乳児(にじ、ほし、つき組)に提供します。
朝間食、土曜間食は市販のおやつを提供しています。
※アレルギーについては提供前に表示の確認を行い、必要があれば除去を行っています。
※昼食には麦茶、果物がつきます。※都合により献立、材料が変更になる場合があります。
※にじ組は満1歳を過ぎ、予めご家庭でお試しいただいてから、間食の牛乳提供を開始します。

《今月の行事》
4日～11日：伝承遊び週間
12日～17日：そら組保育参加
18日～25日：かぜ組保育参加
13日：避難訓練 24日：誕生会



あけましておめでとうございます。
この冬はとても寒いですね。そんな日でも子どもたちは外で元気に遊んでいます。
よく食べ、よく寝て、よく遊ぶ、このバランスがばっちりなんでしょう。本当にみんな元気なんです！！
給食室からは「よく食べ」でもらえるように、微妙なさじ加減で子どもたちが元気で過ごせるように応援しています。
2023年もよろしくお願いたします。
(給食室:奥山・重條)

春の七草

1月7日は人日の節句の日。年末年始やお正月を終えて
ごちそうを沢山食べて疲れた胃腸をいたわるために
七草粥を食べ、今年一年の無病息災を願う行事です。
せり:シロガネグサとも呼ばれ、競るように群生するところからせりとつきました。
整腸作用があります。
なずな:ぺんぺん草として親しまれています。利尿・解熱作用があります。
ごぎょう:別名ハハコグサ。風邪や咳に効能があるといわれています。
はこべら:平安時代では乾燥させて細かく砕いたものに塩を混ぜ、
菌磨き粉のように使っていました。
ほどけのぎ:別名コオニタビラコ。筋肉痛や打撲に効果があるといわれています。
すずな:かぶの別名。消化を促進します。
すずしろ:大根の別名。消化を促進します。



健康づくりできていますか？

みなさんは健康的な食生活を送っていますか？
主食や主菜・副菜、汁物が揃っていないと健康的な食生活といえないイメージですね。ハードルが高く、なかなか実践が難しい印象もあるかとは思いますが、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、血数が揃っていることではなく、炭水化物(ご飯やパンなど)や野菜、たんぱく質(肉や大豆製品など)が入っていることで、主食・主菜・副菜が揃った食事になります。例えば、丼もの、カレーライスやチャーハン一皿だとしても主食・主菜・副菜が揃った食事になります。ただ、それだけを食事を続けるだけでもバランスの良い食事とは言えないので、プラスで一品サラダなどを付けるとよりよい健康的な食生活に近付けます。食事バランスガイドでは、1日の食事をコマで表し、軸が水分、コマは食事、ヒモは嗜好品、運動をするとコマが安定します。健康的な食生活を送れるように、食事バランスガイドを意識してみてください。



ノロウイルスに気を付けましょう！

ノロウイルスによる食中毒は寒い時期に多く、感染の原因のほとんどがノロウイルスに汚染された食品を食べることによるものです。
主な症状
食後1～2日で嘔吐や激しい下痢、腹痛などを起こし、幼児や抵抗力が落ちる人では症状が重くなることもあります。
もしかかってしまったら？
まずはお医者さんに診てもらい、下痢や嘔吐をしたら脱水になることがあるため、しっかりと水分を摂ってください。
予防のポイント
・カキなどの生の二枚貝に触ったらよく手を洗いましょう。
また、体調の悪い時は生で食べるのを控えましょう。
・食中毒にかかった人の便や嘔吐物から感染することもあるため、触ってしまったらせっけんです手を洗いましょう。
どこにもかくにも手洗いが大切です！
家に帰ったとき、調理をするとき、食事をするときなど毎回手洗いしましょう。

