

1月の予定献立

令和2年度

大地の杜保育園

栄養士 市田

日	曜日	3歳未満児・以上児 共通献立	主食	3時のおやつ
4	月	ほっけ開き 生酢(大根、人参) 味噌汁(玉葱、わかめ、絹さや)	御飯	シュガートースト ゆでごぼう 牛乳
5	火	旨煮(鶏肉、大根、人参、ごぼう、筍、干椎茸) 梅和え(白菜、きゅうり) 味噌汁(豆腐、長葱、ふのり)	御飯	芋ようかん ごませんべい 牛乳
6	水	グラタン(鶏肉、マカロニ、玉葱、人参、チーズ) わかめサラダ(きゅうり、コーン、トマト) スープ(もやし、しめじ、水菜)	パン (ジャム)	炊き込みいなり 煮干し 麦茶
7	木	さんま梅煮 味噌和え(キャベツ、ピーマン) 清し汁(玉葱、舞茸、とろろ昆布)	御飯	七草粥 ②野菜雑炊 煮干し
8	金	とんかつ もやしサラダ(きゅうり、油揚げ) スープ(大根、にら、椎茸)	御飯	蒸し南瓜 昆布 牛乳
9	土	五目きしめん(鶏肉、玉葱、人参、ほうれん草、長葱、干椎茸) 昆布和え(大根)	きしめん	ごませんべい かりんとう 牛乳
25	月	豆腐チャンプルー(豚肉、キャベツ、人参、ピーマン) ナムル(もやし、ほうれん草)	御飯	大学芋 するめ 牛乳
12	火	八宝菜(豚肉、白菜、玉葱、人参、絹さや、きくらげ、干椎茸) 南瓜サラダ(玉葱、きゅうり) スープ(大根、チンゲン菜、ブナピー)	御飯	おしるこ ②やせうま スティック胡瓜 牛乳
13	水	鮭の塩焼き 甘酢あえ(白菜、きゅうり、人参) 味噌汁(大根、わかめ、長葱)	御飯	おからパウンドケーキ ゆでブロッコリー 牛乳
14	木	さつまいも汁(鶏肉、大根、白菜、ごぼう、こんにゃく、さつまいも、長葱) 野菜炒め(生揚げ、キャベツ、玉葱、人参、エリンギ、きくらげ)	ふりかけ 御飯	焼きそば 昆布 牛乳
15	金	かれいのから揚げ お浸し(白菜、小松菜) 味噌汁(玉葱、にら、麩)	御飯	春雨スープ チーズ
16	土	スープスパゲティ(ベーコン、玉葱、人参、しめじ、トマト) 大根サラダ(きゅうり、わかめ)	スパゲティ	木の葉せんべい ビスケット 牛乳



あけましておめでとうございます

(札幌市より)

お正月は、おせち料理などのごちそうを食べる機会が多くなり、おとなも子どもも生活のリズムが乱れがちになります。

生活リズムが乱れると、疲れがたまり、風邪などの感染症にかかりやすくなったりします。

早起きして、朝食を含め3食バランスのよい食事で栄養をしっかりとり、早寝で睡眠をたっぷりとって生活リズムを整え、疲れがたまらないようにすることが大切です。

食生活も含めて、日常の生活に早く戻るようにしましょう。



風邪ひきさんのメニューご紹介

＝みかんの葛湯＝

- ・みかん 2個
- ・水
- ・片栗粉 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうが 少々

みかんの果汁を絞り水を足して1カップ分にする。片栗粉、砂糖と生姜のしぼり汁を合わせ、弱火にかけ、トロツとするまでかき混ぜます。

発熱などを伴う症状の時、葛湯は体を温め、消化吸収も良く、胃腸の動きが落ちている時のエネルギー補給になる食品です。

みかんを使うことで、ビタミンCの補給にもなります。

