



1月の献立予定表

善教寺保育園

令和2年度

月	火	水	木	金	土						
<行事予定> 4日 初参り 5日 餅つき 13日 お弁当の日 15日 誕生会 23日 お茶会					1 元旦	2 					
4	せんべい お茶	5	バナナ お茶	6	ビスケット 牛乳	7	ビスケット 牛乳	8	ミルミル	9	チーズ お茶
ちゃんぽうどん ほうれん草の納豆和え みかん		れんこんの肉団子、春雨の酢の物、豆腐のみそ汁 パイナップル		チキンカレー 大根サラダ トマト オレンジ		魚の竜田揚げ 糸こんにゃく炒め ジャがいもとベーコンスープ トマト バナナ		煮込みハンバーグ 人参グラッセ ブロッコリー 卵スープ みかん		豆腐のおろしかけ ほうれん草のごま和え ジャが芋のみそ汁 りんご	
アメリカン ミルク		丸ボーロ ミルク		ジャムサンド 牛乳		七草がゆ 大根の即席漬け		大学芋 牛乳		おにぎり いりこ お茶	
11		12	ビスケット 牛乳	13	ビスケット 牛乳	14	スティック お茶	15	ミルミル	16	昆布 お茶
成人の日		魚のマヨネーズ焼き れんこんのきんぴら しめじとあおさ汁 オレンジ		お弁当日		魚のタルタルソースかけ キャベツとまと 納豆汁 バナナ		おにぎり、卵焼き 鶏のから揚げ 白菜とすりみ汁 フルーツ寒天 いちご		オムライス マカロニサラダ 肉団子入りスープ オレンジ	
		さつま芋かりんとう ミルク		チーズケーキ 牛乳		メロンパン ミルク		パースディケーキ 牛乳		せんべい チーズ お茶	
18	バナナ お茶	19	ビスケット 牛乳	20	りんご お茶	21	ビスケット 牛乳	22	スティック	23	せんべい お茶
手羽元と卵のあっさり煮 ほうれん草の白和え そうめん汁 りんご		魚のピカタ 大根なます、トマト 豆腐とわかめ汁 みかん		きつねうどん 根菜の煮物 パイナップル		ぶりの照り焼き きんぴらごぼう さつま汁 みかん		大豆入りポークカレー 野菜サラダ ゆで卵 バナナ		すりみのケチャップがらめ 五島三菜の炒め わかめと厚揚げみそ汁 キウイ	
お好み焼き 牛乳		サンドイッチ ミルク		ピザ 牛乳		おから入りクッキー ミルク		ひじきご飯 お茶		バナナポート お茶	
25	ソフール	26	ビスケット 牛乳	27	せんべい お茶	28	ビスケット 牛乳	29	ミルミル	30	バナナ お茶
コロッケ トマト キャベツのごま和え そうめん汁 オレンジ		きびなごのカレー 揚げ ナムル 豚汁 りんご		スパゲティミートソース マセドアンサラダ 卵スープ バナナ		魚の黄金焼き 春雨サラダ ポテトシチュー オレンジ		豆腐ハンバーグ 温野菜 コンソメスープ いちご		焼肉丼 ブロッコリー卵サラダ 厚揚げと南瓜のみそ汁 みかん	
クレープ 牛乳		だら焼き お茶		マドレーヌ 牛乳		わかめかりんとう ミルク		オレンジゼリー 牛乳		シュガートースト 牛乳	

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはん七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「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」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょ。

てあらいうがいをしよう



体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になつたりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょ。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょ。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょ。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょ。

