

1月献立表

後期・完了



あけましておめでとうございます。

今年も子ども達にとって「楽しい、美味しい、うれしい給食」になるように、子ども達が健康で元気に過ごせるように、給食室一同精いっぱいサポートしていきたいと思っています。どうぞよろしく願いいたします。

寒い日が続きますので、生活リズムを整えて体調を崩さないように過ごしましょう。

松翠保育園

R7年1月4日発行

日	曜	完了食		後期食	
4	土	スープスパゲティ ヨーグルト	牛乳 バナナ 赤ちゃん用菓子	スープスパゲティ ヨーグルト	お茶 バナナ 赤ちゃん用菓子
6	月	胚芽米 じゃがいもの煮物 清汁	スキムミルク さつまいもの甘煮	全粥または軟飯 じゃが芋の煮物 清汁	お茶 さつまいもの甘煮
7	火	胚芽米 白身魚のあんかけ じゃがいものみそ汁	お茶 ほうれん草がゆ	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ じゃがいものみそ汁	お茶 ほうれん草がゆ
8	水	胚芽米 ハンバーグ(人参あん) わかめスープ	牛乳 豆腐ケーキ	全粥または軟飯 ハンバーグ(人参あん) わかめスープ	お茶 豆腐ケーキ (豆乳浸し)
9	金	胚芽米 肉豆腐 ほうれん草のスープ	スキムミルク オレンジ 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 肉豆腐 ほうれん草のスープ	お茶 オレンジ 赤ちゃんせんべい
10	土	スープスパゲティ バナナ	牛乳 ぶどうパン	スープスパゲティ バナナ	お茶 ぶどうパン (豆乳浸し)

日	曜	完了食		後期食	
14	火	胚芽米 ハンバーグ(人参あん) みそ汁	豆乳 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 ハンバーグ(人参あん) みそ汁	豆乳 赤ちゃん用菓子
15	水	胚芽米 ピーマンと豚肉の煮物 ほうれん草のスープ	スキムミルク ホットケーキ	全粥または軟飯 ピーマンと豚肉の煮物 ほうれん草のスープ	お茶 ホットケーキ (豆乳浸し)
16	木	胚芽米 煮魚(人参あん) 小松菜と豆腐の清汁	スキムミルク 豆乳ゼリー オレンジ	全粥または軟飯 煮魚(人参あん) 小松菜と豆腐の清汁	お茶 豆乳ゼリー オレンジ
17	金	胚芽米 野菜と豆腐の煮物 かぼちゃのスープ	スキムミルク きな粉ケーキ	全粥または軟飯 野菜と豆腐の煮物 かぼちゃのスープ	スキムミルク きな粉ケーキ (豆乳浸し)
18	土	スープスパゲティ ヨーグルト	牛乳 バナナ 赤ちゃん用菓子	スープスパゲティ ヨーグルト	お茶 バナナ 赤ちゃん用菓子

後期・完了期の味付け

- ・塩分、油分、糖分はひかえましょう。
- ・味付けは大人の**1/3**~**1/2**くらいを目安にします。

日	曜	完了食		後期食	
20	月	胚芽米 肉じゃが 清汁	お茶 にんじんごはん	全粥または軟飯 肉じゃが 清汁	お茶 にんじん粥
21	火	胚芽米 白身魚のあんかけ じゃがいものみそ汁	スキムミルク きな粉ケーキ	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ じゃがいものみそ汁	お茶 きな粉ケーキ (豆乳浸し)
22	水	胚芽米 ハンバーグ(人参あん) わかめスープ	牛乳 豆腐ケーキ	全粥または軟飯 ハンバーグ(人参あん) わかめスープ	お茶 豆腐ケーキ (豆乳浸し)
23	木	胚芽米 肉豆腐 ほうれん草のスープ	スキムミルク かぼちゃサンド	全粥または軟飯 肉豆腐 ほうれん草のスープ	お茶 かぼちゃサンド (豆乳浸し)
24	金	胚芽米 じゃがいも豚肉の煮物 わかめスープ	豆乳 フルーツヨーグルト	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ すまし汁	豆乳 フルーツヨーグルト
25	土	スープスパゲティ バナナ	牛乳 ぶどうパン	スープスパゲティ バナナ	お茶 ぶどうパン (豆乳浸し)



1月7日は、**七草の日**です。

七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習です。

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、すずしろのことです。これを包丁などで細かくたたきお粥に入れます。

保育園でも、7日に七草がゆを提供します。

『七草』には、薬効があると言われて
います。

【せり】⇒便秘、風邪の予防

【なずな】⇒肝臓病や高血圧の予防

【ごぎょう】⇒のどの不調や咳止め

【はこべら】⇒腫れや痛み止めに聞く

【ほとけのざ】⇒胃腸を整え

食欲増進

【すずな】⇒胃腸の消化、免疫up

【すずしろ】⇒消化酵素、ビタミンC
が豊富



日	曜	完了食		後期食	
27	月	胚芽米 肉じゃが 野菜スープ	スキムミルク きな粉ケーキ	全粥または軟飯 肉じゃが 野菜スープ	お茶 きな粉ケーキ (豆乳浸し)
28	火	胚芽米 白身魚のあんかけ みそ汁	スキムミルク 小松菜のケーキ	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ みそ汁	お茶 小松菜のケーキ (豆乳浸し)
29	水	胚芽米 ピーマンと豚肉の煮物 コーンスープ	スキムミルク ホットケーキ	全粥または軟飯 ピーマンと豚肉の煮物 コーンスープ	お茶 ホットケーキ (豆乳浸し)
30	木	胚芽米 煮魚(人参あん) 小松菜と豆腐の清汁	お茶 豆乳ゼリー オレンジ	全粥または軟飯 煮魚(人参あん) 小松菜と豆腐の清汁	お茶 豆乳ゼリー オレンジ
31	金	胚芽米 豆腐と野菜の煮物 かぼちゃのスープ	豆乳 フルーツヨーグルト	全粥または軟飯 豆腐と野菜の煮物 かぼちゃのスープ	豆乳 フルーツヨーグルト

☆風邪に負けない身体づくり☆

十分な睡眠と手洗い、バランスの良い食事で風邪に負けない丈夫な体を作りましょう

栄養バランスの良い食事

ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高める『たんぱく質』『ビタミン』を十分に摂りバランスの良い食事をとることが大切です。

たんぱく質

基礎代謝をつけて抵抗力を高めます。



魚介類、肉類、大豆製品、乳製品 など

ビタミンC

免疫力を高めます。



芋類、柑橘類、緑黄色野菜 など

ビタミンA

のどの粘膜を保護します。

