

日	曜日	午前のおやつ	昼	午後のおやつ	主な材料
1	土	麦茶 えだまめビスケット	軟飯 鶏肉と野菜の旨煮 バナナ	麦茶 せんべい	鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 しょうゆ 砂糖 片栗粉 お子様せんべい
3	月	麦茶 せんべい	あんかけ丼 人参スティック ほうれん草のナムル バナナ 誕生会	牛乳 りんごサンド	豚肉 玉ねぎ 水煮大豆 人参 ほうれん草 もやし ごま しょうゆ 砂糖 片栗粉 ごま油
4	火	牛乳 ウエハース	軟飯 さわら入り納豆 ポテトサラダ 人参スティック みそ汁	麦茶 しらすご飯	さわら 納豆 ほうれん草 じゃがいも きゅうり コーン 人参 玉ねぎ もやし 小ねぎ
5	水	牛乳 バナナ	軟飯 とりつくね かぼちゃの甘煮 きゅうりのサラダ みそ汁	牛乳 ピザトースト	豆腐 鶏肉 長ねぎ かぼちゃ きゅうり 人参 キャベツ しょうゆ 砂糖 ごま油
6	木	牛乳 どうぶつビスケット	軟飯 かわいいの焼き魚 人参とブロッコリーのサラダ みそ汁	麦茶 煮込みうどん	かわいい ブロッコリー 人参 豆腐 白菜 玉ねぎ 小ねぎ しょうゆ 砂糖 みそ
7	金	麦茶 ごませんべい	軟飯 豆腐と野菜の煮物 トマト みそ汁	牛乳 せんべい	豆腐 人参 じゃがいも トマト 麩 玉ねぎ 小ねぎ しょうゆ 砂糖 かつおだし みそ
8	土	麦茶 えだまめビスケット	軟飯 豚肉と野菜の旨煮 バナナ	麦茶 せんべい	豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 しょうゆ 砂糖 片栗粉 お子様せんべい
10	月	麦茶 小魚すなっく	軟飯 ほっけの焼き魚 ブロッコリーのごま和え 人参スティック みそ汁	牛乳 野菜入りパンケーキ	ほっけ ブロッコリー ごま 人参 もやし 長ねぎ かつおだし みそ 小松菜 コーン
11	火		建国記念の日  ❄️ 🎄 🎄 ❄️ 🍷 ❄️ 🎄 🎄 ❄️ 🍷		
12	水	麦茶 とうもろこしすなっく	軟飯 鮭の焼き魚 さつまいもの甘煮 白菜のお浸し みそ汁	牛乳 せんべい	鮭 さつまいも 白菜 小松菜 大根 人参 しょうゆ かつおだし 煮干しだし みそ
13	木	牛乳 バナナ	軟飯 手作りふりかけ 炒り豆腐 クリームシチュー	牛乳 二色ラスク	しらす ひじき ほうれん草 ごま 豆腐 鶏肉 人参 長ねぎ じゃがいも 玉ねぎ
14	金	麦茶 わかめせんべい	軟飯 鶏肉と人参の煮物 かぼちゃのマヨ和え みそ汁	牛乳 パンケーキ	鶏肉 人参 玉ねぎ かぼちゃ 豆腐 キャベツ 小ねぎ しょうゆ 砂糖 片栗粉
15	土	麦茶 えだまめビスケット	軟飯 鶏肉と野菜の旨煮 バナナ	麦茶 せんべい	鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 しょうゆ 砂糖 片栗粉 お子様せんべい
17	月	麦茶 小魚すなっく	軟飯 さばの焼き魚 さつまいもの甘煮 春雨サラダ 白菜のスープ	牛乳 バナナ	さば さつまいも 春雨 きゅうり 人参 白菜 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 ごま油 鶏ガラだし
18	火	牛乳 チーズスティック	軟飯 鶏肉と大根の煮物 キャベツとコーンのサラダ みそ汁	牛乳 スイートパンプキン	鶏肉 大根 人参 キャベツ コーン もやし 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 みそ かぼちゃ
19	水	牛乳 バナナ	軟飯 豚肉と白菜炒め 粉ふき芋 人参スティック みそ汁	牛乳 パンケーキ	鶏肉 白菜 じゃがいも 青のり 人参 豆腐 大根 長ねぎ しょうゆ 砂糖 塩
20	木	麦茶 ごませんべい	軟飯 ツナと人参の煮物 ブロッコリーとコーンの和え物 みそ汁	牛乳 マカロニきな粉	ツナ 人参 かぶ ブロッコリー コーン 玉ねぎ 長ねぎ しょうゆ 砂糖 片栗粉 きな粉
21	金	麦茶 わかめせんべい	軟飯 鮭のみそ焼き マカロニサラダ すまし汁	麦茶 バナナ	鮭 マカロニ きゅうり 人参 トマト 豆腐 ほうれん草 麩 みそ 砂糖 マヨネーズ
22	土	麦茶 えだまめビスケット	軟飯 豚肉と野菜の旨煮 バナナ	麦茶 せんべい	豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 しょうゆ 砂糖 片栗粉 バナナ お子様せんべい
24	月		振替休日		
25	火	麦茶 とうもろこしすなっく	軟飯 さばの焼き魚 キャロットトマト ブロッコリーのしょうゆ和え みそ汁	牛乳 ジャムサンド	さば 人参 トマト ブロッコリー 豆腐 玉ねぎ 小ねぎ しょうゆ みそ 食パン いちごジャム
26	水	牛乳 バナナ	軟飯 豆腐の五目焼き ほうれん草のナムル わかめスープ	麦茶 ツナコーンおにぎり	豆腐 鶏肉 人参 コーン 小ねぎ ひじき ほうれん草 もやし わかめ 玉ねぎ ツナ
27	木	牛乳 ウエハース	軟飯 ぶりのトマト煮 さつまいもと人参のサラダ みそ汁	麦茶 煮込みスパゲティ	ぶり トマト さつまいも 人参 大根 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 片栗粉 みそ ほうれん草
28	金	麦茶 小魚すなっく	軟飯 マーボー春雨 きゅうりスティック みそ汁	牛乳 スティックパン	春雨 豚肉 人参 長ねぎ きゅうり 豆腐 もやし 白菜 ケチャップ 片栗粉 みそ

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・この献立表はぱくぱく期の目安の献立表です。園では給食食材一覧表を参考に、個々に合わせた給食を提供しますが、献立に使用している食材は家庭でも食べてみて下さい。



きゅうしよくだより

令和7年1月28日 №11

節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。あたたかくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。節分には季節を分けるということと、季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気を付けるというそれぞれの意味があります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



「畑のお肉」大豆のおはなし

豆腐



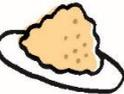
大豆は「畑の肉」と言われるように、肉にも匹敵する良質なタンパク質が多く含まれています。しかもそのタンパク質は、体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含む優れたもの。私たちの身近にはたくさんの大豆製品があります。毎日の食事に、積極的に取り入れていきましょう！



油揚げ



味噌



きな粉



納豆



発酵食品、みそ

健康によいと話題の発酵食品。みそもその一つで、ダイズとこうじ、塩を発酵させたものです。元々、たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルなど、栄養豊富なダイズ。それが発酵することで、**栄養価がアップし、消化・吸収しやすくなっています。**みそにはさらに、他の食品の消化吸収を助け、腸内にたまったものを体外に出す効果もあります。

発酵食品とは、微生物の働きによって、風味や栄養価が高まった食べ物のこと。漬け物や納豆、チーズも発酵食品です。



風邪のときこそ大事な食事！

風邪をひいたときの食事というと、おかゆを思い浮かべる人が多いかもしれませんが、でも最近では、食欲があってもおなかの調子も悪くないときには、普通の食事をとるよう推奨されています。

食べ物でしっかり栄養をとって、体の中から元気にしてあげましょう。



熱があるときの食事

以前は、食欲が回復するまでは、食事を控えることが一般的でしたが、体力を消耗するため、現在では可能な範囲で、食事を口にすることが勧められています。

- ・まずは子ども用イオン飲料や、ビタミンが豊富なダイコンやニンジン水を水で煮込んだ上澄みスープなどを。
- ・食事は、エネルギーやタンパク質が高く、消化のよい物を。卵雑炊やポタージュ、ヨーグルト、煮込みうどんなどでもよい。



無理に食事をとらせたりせず、可能な範囲で進めます。

下痢のときの食事

子どもは下痢を伴う病気になりやすいもの。下痢をすると水分を控えたいのですが、子どもは脱水症状を起こしやすいので、適切な水分補給が大切です。

