



# 平成30年1月分 予定献立表

ひ 日	よう 曜	こんだてひょう 献立名	ざいりょうめい				いぶんほいくえん		
			ちやくとくなる しょくひん	ねつやちからとなる しょくひん	からだのちようしをととのえる しょくひん	その他	ごぜんおやつ 3歳未満児	ごこおやつ 全園児	ちようじかん 長時間保育児
4	木	ハヤシライス あますあえ ミニフィッシュ	ぶたにく ハム ミニフィッシュ	こめ あぶら 卵 さとう	たまねぎ にんじん ピースかん きゅうり きゃべつ	キャブ す		おちゃ ぎよにくソー ゼージ	あまからせん べい
5	金	ごはん ぎゅうにくとやさいのあまからに すましじる みかん	ぎゅうにく とうふ けずりぶし とりにく	こめ さとう	ごぼう にんじん れんこん こんにやく 7時30分 えのきだけ ねぎ みかん	しょうゆ しろだし		おちゃ せんべい	おかし
6	土	みそにこみうどん バナナ	とりにく あげ みそ けずりぶし	うどん みりん	にんじん はくさい ねぎ なましいだけ バナナ	しょうゆ	ポテトスナック		
9	火	スープパグティ サラダ やさいジュース	とりひきにく ぎゅうにゅう ハム	スパグティ あぶら マーガリン マヨドレ	たまねぎ クリームコーンかん ほうれんそう ブロッコリー コーンかん やさいジュース	コンソメ	ぎゅうにゅう	はっこうにゅう メロンぼん	ミニやさい スティック
10	水	なめしおにぎり かんとくに れんこんサラダ	のり なめしのもと なまあげ がんも こんぶ とりにく けずりぶし うすらたまご	こめ みりん	だいこん にんじん こんにやく にんじん れんこん ブロッコリー コーンかん きゅうり	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ☆フライドポ テト	にしよくあ られ
11	木	ごはん みかん にこみハンバーグ おんやさい ｶﾞｽﾌﾟ		ほしがたハンバーグ とりにく	さとう にんじん ブロッコリー かぶ はくさい	キャブ ソース コソメ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 幼・2歳みだ らしたんご 0・1歳こめ がし	ふがし
12	金	ちゅうかはん とうにゅうあんにととうふ フルーツあえ	えび いか ぶたにく とうにゅうあんにん	こめ あぶら みりん かたくりこ	だけのこ たまねぎ はくさい にんじん ｼｰﾌﾞ ほしいだけ パインかん みかんかん ももかん バナナ	しょうゆ ｽｰﾌﾟの もと	ぎゅうにゅう	プリンアラ モード	ヤクルト
13	土	やきうどん バナナ	ぶたにく はなかつお	うどん あぶら	きゃべつ にんじん ｳｰﾏﾝ たまねぎ バナナ	しょうゆ	かっぱえびせん		
15	月	だいたごはん みそじる ごまつなとにんじんのジャキ ジャキナルム	だいた あげ とりにく みそ とうふ けずりぶし	こめ さとう さといも	にんじん ほしいだけ えだまめ はくさい にんじん ごまつな もやし	しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ピスケット	ヤクルト
16	火	ごはん ふりかけ りんご さかなのにつけ きりほしだいこんのもの	さかな とりにく あげ	こめ さとう さとう	りんご しょうが にんじん きりほしだいこん	ふりかけ さけ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ☆ﾌﾙｰﾊﾞ ﾘｰｻﾝﾄﾞ	チョコサン ド
17	水	だいたのミートｶﾞﾃｰ あますあえ ヨーグルト	ぶたひきにく だいた ハム ヨーグルト	スパグティ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく しめじ きゃべつ きゅうり	キャブ ソース ﾄﾗﾌﾞﾙ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ☆ｺｺｱむし ぼん	ココアピス ケット
18	木	ごはん とりにくとじゃがいものあげ に まかろにサラダ	とりにく	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ マカロニ マヨドレ	ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン にんじん コーンかん きゅうり	しょうゆ さけ	ぎゅうにゅう	おちゃ 幼ポテト スナック 未こめがし	あまからせん べい
19	金	やきそば コーンスープ やさいゼリー	ぶたにく はなかつお イカ エビ ぎゅうにゅう とりにく	やきそば あぶら あぶら かたくりこ やさいゼリー	きゃべつ にんじん ｳｰﾏﾝ にんじん たまねぎ コーンペースト	ソース コンソメ	ぎゅうにゅう	おちゃ ミニだいやき	ヤクルト
20	土	わかめごはん ぶたじる バナナ	わかめ ぶたにく みそ とうふ けずりぶし	こめ	えのき だいこん にんじん さといも ねぎ バナナ	しょうゆ	かにチップ		
22	月	おやこどん ほうれんそうとﾀﾞのｺﾞﾏあえ とうにゅうあんにんとうふ フルーツあえ	たまご とりにく のり けずりぶし ツナかん とうにゅうあんにん	こめ さとう ごま さとう	たまねぎ にんじん ねぎ さと いも ねぎ ほうれんそう みかんかん パインかん ももかん バナナ	しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう	おしるこ 幼こめがし	ヤクルト

※ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 手作りおやつです。 ごこのおやつ( )は乳児用

平日	エネルギー 563kcal	タンパク質 21.0g	脂質 17.0g	カルシウム 250mg	鉄 3.1mg
----	---------------	-------------	----------	-------------	---------



ひ 日	よう 曜	こんだてひょう 献立名	ざいりょうめい				ごぜんおやつ 3歳未満児	ごこおやつ 全園児	ちょうじかん 長時間保育児
			ちやくとくなる しょくひん	ねつやちからとなる しょくひん	からだのちようしをととのえる しょくひん	そなた			
23	火	ごはん		こめ			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう やさいぜりー	カルシウム いり ビスケット
		ひじきいりとうふのあげだんご	とうふ ぶたひきにく ひじき	かたくりこ あぶら	ねぎ	ケチャッ プ			
		のっぺいじる レンコンサラダ	とりにく けすりぶし ハム	さといも ドレッシング	ねぎ にんじん だいこん ほししいだけ きゅうり れんこん にんじん コーン ブロッコリー	しろだし しょうゆ			
24	水	わかめごはん みかん	わかめ	こめ	みかん		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう コーンがし	サラダせんべ い
		かぼちゃコロッケ		あぶら	かぼちゃコロッケ キャベツ	ソース			
		とうにゅういりくたくさんぶ たじる	ぶたにく とうふ みそ けすりぶし とうにゅう	さといも	ねぎ にんじん だいこん えのきだけ				
25	木	ちゅうかさば	ぶたにく	ちゅうかさば あぶら	もやし きゃべつ にんじん コーン	スープの もと しょうゆ	ぎゅうにゅう	幼フルーツサ ンド 未いちごロ ールケーキ	クリームラス ク
		きりほしだいこんサラダ	シーチキン	あぶら さとう ごま	にんじん きゅうり きりほしだいこん				
		みかん			みかん				
26	金	ごはん		こめ		スープの もと しょうゆ	ぎゅうにゅう	おちゃ こめがし	おかし
		シューマイ	ぶたにく まめぶらす	かたくりこ	たまねぎ えだまめ				
		ミモザサラダ りんご	たまご ハム	マヨドレ	りんご ブロッコリー にんじん	しょうゆ			
27	土	ゆかりごはん		こめ		しそこ	キャラメルコーン		
		みそしる	とうふ みそ けすりぶし わかめ あげ		えのきだけ				
		バナナ		さとう あぶら	バナナ	しょうゆ			
29	月	ごはん		こめ			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう りんごタルト	ヤクルト
		いわしのみぞれに アロケーションのおかかあえ	いわし はなかつお	さとう さとう	だいこん ブロッコリー	しょうゆ			
		だいこんのもの	あつあげ とりにく	さとう さといも	だいこん にんじん いんげん	しょうゆ			
30	火	ごぼうのドライカレー ごはん	ぶたひきにく	こめ あぶら カレールウ	ごぼう たまねぎ にんじん ピース	カレーア ー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 幼ケーキ 未ロールケー キ	おこめぼん がし
		やさいのポトフ	ささみ	じゃがいも	キャベツ だいこん コーンかん	コンソメ しょうゆ			
		いちご			いちご				
31	水	ごはん ふりかけ バナナ		こめ	バナナ	ふりかけ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう りんごゼリー	おからいりあげ あられ
		きゃべつのメンチカツ	キャベツのメンチカツ	あぶら		ソース			
		ひじきとだいすのもの ブロッコリーのおかかあえ	だいす とりにく ひじき あげ はなかつお	あぶら さとう	にんじん ピースかん ブロッコリー	しょうゆ			

※ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 手作りおやつです。 ごこのおやつ ( ) は乳児用

## 給食だよ!! あけましておめでとございます!!

お正月には、お正月料理を食べたり、離れているおじいちゃん、おばあちゃんと一緒に食事をしたりして子どもにとっては貴重な体験となったでしょう。その半面、食事の生活習慣が多少乱れる時期でもあります。早い時期に生活を立て直しましょう。



### 子どもといっしょに便の観察をしよう!!

赤ちゃんのときは、毎日便をみて体の状態を観察していました。

しかし、オムツ→オマル→トイレと排泄が自立していくにつれ、特に水洗トイレでは子どもの便の様子を観察することなく、何気なく流してしまいがちです。

便は、その子の体の状態を語っています。よく見て、子どもの体の声を聞きましょう。

子どもが理解できる年齢になったら、いっしょに便の形や色などを話しあってみましょう。

食べ物に気をつけると良い状態の便になることをわかりやすく教えていきましょう。

ひとりでトイレに行くようになったら、「今日はどんなうんちだったの?」と聞いてあげましょう。

そうすると子どもが、便の状態を話してくれるようになります。

もし悪い状態の便でも心配そうな表情をしないよう気をつけましょう。

大人の表情で子どもは不安になることがあります。

子ども自身が理想の便との違いを知ることで、食べ物に気をつけるようになることが大切です。



食物繊維を十分に・・・

#### 「バナナうんち」

・快調 快調 理想的な元気うんち

・・・バナナうんちになるには、食物繊維を多く含む食べ物を食べるのが大切です。

#### 「もこもこうんち」

・野菜不足 バナナうんちまであと一歩  
食べすぎに注意してゆっくりよく噛んで  
食べましょう。

#### 「ころころうんち」

・野菜 運動 水分のどれかが不足  
水分補給をわすれないで  
野菜・海藻・こんにやくなどの摂取

#### 「びちびちうんち」

・食事原因だけでなく体調不良  
脱水状態にならないよう水分補給  
ひどい時は病院で相談しましょう。