



平成29年

※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子を よくなる				赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子を よくなる
4	麦ごはん 魚のから揚げ かぼちゃの煮物 わかめサラダ	りんご みそ汁 チンビン ミルク	赤魚 油揚げ わかめ	米 麦 カルライナス	かぼちゃ しめじ レタス もやし みかん 大根 ネギ りんご	19	おべんとう会	パンピング ミルク	白身魚 豆腐 しらす干し	米 麦 カルライナス そうめん	パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり ネギ りんご
5	キーマカレー きゅうりとしらすの酢物 スティックチーズ すまし汁	みかん ミルク	鶏ひき肉 しらす干し わかめ チーズ	米 麦 じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 GP ピーマン トマト缶 きゅうり たけのこ	20	麦ごはん 魚の照り焼き パクチョイ炒め きゅうりの甘酢 そうめん汁	りんご 型抜きクッキー ココアムース	白身魚 豆腐 しらす干し	米 麦 カルライナス そうめん	パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり ネギ りんご
6	♪新年のお祝い御膳♪ 芋ごはん 祝カマボコ 昆布イリチー ほうれん草ゴマあえ イナムルチ いちご	ミルク	赤カマボコ ツナ缶 豚肉 昆布 カステラカマボコ	米 麦 さつま芋	人参 コンニャク ほうれん草 大根 しいたけ ネギ いちご	21	親子ウォークラリー				
7	七草ごはん ボイルウィンナー トマトサラダ ゆし豆腐	みかん ミルク	鶏ひき肉 ウィンナー ゆし豆腐	米 麦	赤ピーマン 七草(セト) レタス きゅうり トマト コーン缶 ネギ みかん	23	あわごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ きゅうりの甘酢 みそ汁	みかん ミルク	豚肉 鶏肉 卵 しらす干し わかめ	米 麦 あわ	ピーマン 玉ねぎ 人参 フロコリー もやし きゅうり なす みかん
10	もずくどんぶり ゴマじゃが みそ汁 みかん	スティック揚菓子 ミルク	もずく 豚ひき肉 卵 油あげ	米 麦 じゃが芋	赤ピーマン きゅうり 白菜 ネギ みかん	24	ロールパン 魚フライ マカロニサラダ ほうれん草ソテー 春雨スープ	バナナ ミルク	白身魚 ツナ缶 豚肉	ロールパン マカロニ	パイナップル 人参 りんご レーズン きゅうり ほうれん草 コーン缶 白菜
11	スパゲティミートソース コーンサラダ かき卵スープ 枝豆	バナナ ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 わかめ 卵	スパゲティ マッシュルーム缶 トマト セロリ ピーマン きゅうり キャベツ	人参 玉ねぎ マッシュルーム缶 トマト セロリ ピーマン きゅうり キャベツ	25	あわごはん 肉みそ豆腐 スティックきゅうり ひじきの五目煮 みかん ほうれん草と卵のスープ	みかん ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 ちくわ 大豆 卵 ひじき	米 麦 あわ	玉ねぎ 人参 こんにゃく ニラ きゅうり えのきだけ ほうれん草 みかん
12	麦ごはん 鶏のから揚げ 人参シリシリ 煮豆	みそ汁 いちご ブラウニー ミルク	鶏もも肉 豚肉 わかめ 卵	米 麦	人参 フロコリー もやし 大根 ネギ いちご	26	麦ごはん 魚のもみじ焼き かぼちゃの煮物 みかん 春雨サラダ	みそ汁 りんごジュース	鮭 ハム わかめ	米 麦 春雨 カルライナス	かぼちゃ しめじ もやし きゅうり えのきだけ ネギ みかん
13	あわごはん さばのみそ煮 しゃきしゃき炒め ツナあえ すまし汁	りんご ミルク	さば 豚肉 竹小町 わかめ	米 麦 カルライナス	長ネギ コンニャク もやし ごぼう 人参 しいたけ たけのこ りんご	27	麦ごはん 揚げ鶏のケチャップあん 春雨の中華炒め フロコリー みそ汁	いちご ミルク	鶏肉 豚肉 わかめ	米 麦 春雨	たけのこ 人参 キャベツ しめじ フロコリー 大根 いちご
14	豚肉のみそどんぶり 梅肉あえ もずくスープ みかん	バナナ ミルク	豚肉 絹ごし豆腐 もずく	米 麦	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり もやし ネギ みかん	28	沖縄そば トマトサラダ 枝豆 みかん	バナナ ミルク	鶏肉 油揚げ わかめ	米 麦	しいたけ 玉ねぎ 人参 ネギ きゅうり 白菜 みかん
16	麦ごはん のり佃煮 チキン照り焼き 春雨の中華炒め みそ汁	みかん 固形ヨーグルト	鶏肉 豚肉 のり佃煮	米 麦 カルライナス じゃが芋	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん 油揚げ ニラ みかん	30	桜えびと青菜のごはん 豚肉みそ焼き 切干大根のイリチー みそ汁	みかん ミルク	桜えび 豚肉 ちくわ 油揚げ	米 麦	小松菜 玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 コンニャク 大根 みかん
17	麦ごはん 豚の角煮風 りんご 切干大根のイリチー 白菜とコーンのスープ	ミルク	豚バラ肉 ちくわ 卵	米 麦 カルライナス	フロコリー 切干大根 かんぴょう 人参 こんにゃく コーン缶 白菜 りんご	31	麦ごはん さんまのかば焼き いちご かぼちゃのそぼろ煮 キャベツサラダ	みそ汁 ミルク	三枚肉 豚ひき肉 ツナ缶 わかめ	米 麦	かぼちゃ 玉ねぎ GP キャベツ えのきだけ ネギ いちご
18	五目寿司 魚の竜田揚げ トマトサラダ みそ汁	いちご ミルク	卵 白身魚 わかめ	米	かんぴょう しいたけ 人参 レタス きゅうり トマト 大根 いちご	★	材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。				



平成29年1月号

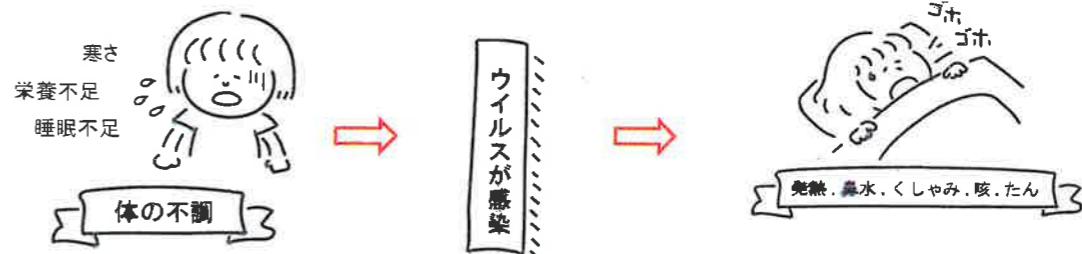
(作成者)栄養士 野原正子

◆◆ 栄養たっぷり・温かごはんて風邪予防!

冬は子どもたちが風邪をひきやすい時期です。風邪を予防するには、日ごろからウイルスに感染しないよう栄養、運動、睡眠をしっかりとる事と手洗い、うがいなど衛生面に注意する事が大事です。抵抗力を養うための栄養補給、食事のポイントをお伝えします。

◆◆ 冬に風邪をひきやすい理由

寒い冬は、血管が収縮したり、乾燥によって粘膜が乾いたりして、防御力が落ちやすいと言われています。また、温度変化が激しい時も体がついていけず免疫力が低下しがちです。そんなときに栄養不足、寝不足で体力が落ちるとウイルスの感染力に負けてしまいます。



1. 抵抗力を養う食事のポイント

毎食、いろいろな食材からバランスよく栄養をとりましょう。

たんぱく質で抵抗力アップ

基礎体力をつけ、抵抗力を高めます

ビタミンCで免疫カアップ

ウイルスの感染や寒さへの抵抗力を付け、風邪の予防に役立ちます

ビタミンAでウイルスを防ぐ

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入口を丈夫にします

2. 身体を温める食材、料理を食べましょう

普段から薬味として使われている食材は身体を温める作用があると言われています。ねぎ、にら、たまねぎはしっかり火を通せばたくさん食べることができます。しょうがは刺激性がありますが、少量でも身体を温めてくれるので、味をみながら適量使用しましょう。

※ 朝は栄養たっぷり雑炊はいかが? からだが温まります。

雑炊は御飯と一緒に様々な食材を摂れるのが魅力的です。

簡単に作って朝食の一品としましょう。

- ごはん
- 肉・魚
- 野菜
- コンソメやだしの素
- 豆乳+中華だし
- みそ

◎夕食の食材から取り分けて下煮しておく
◎夕食に作った汁やスープを朝用にとっておく

