



1月の献立



日(曜日)	献立	体を作るもとなる	エネルギーのもとなる	体の調子をととのえる
4(土)	菜めしごはん からあげ (おやつ) ヨーグルトとビスケット、お茶	鶏肉 ヨーグルト	米 小麦粉 マリー	菜めしのもと
6.20(月)	ごはん 豆腐なべ 南瓜煮付 (おやつ) マカロニきな粉、牛乳	豆腐、鶏肉 きな粉、牛乳	米 さとう マカロニ、さとう	白菜、人参、春菊、えのき草 南瓜
7.21(火)	パン シーフードチャウダー ソテー (おやつ) フライドポテト、牛乳	メカジキ、ロールイカ 牛乳	パン じゃが芋、上新粉、バター 油 油、フライドポテト	玉ねぎ、人参、パセリ チンゲン菜、コーン缶
8.22(水)	ごはん 味噌おでん ナムル (おやつ) チーズ蒸しパン、牛乳	生揚げ、はんぺん、赤みそ チーズ、牛乳	米 里芋、さとう ずりごま、ごま油 ホットケーキミックス	大根 きゅうり、もやし
9.23(木)	豚丼 中華スープ (おやつ) 焼きそば、牛乳	豚肉 牛乳	米、さとう 片栗粉 中華麺	人参、玉ねぎ、しらたき、ねぎ チンゲン菜、えのき草 人参、もやし、キャベツ
10.31(金)	ごはん 豚肉と大根のうま煮 春雨スープ (おやつ) ヨーグルトとおせんべい、お茶	豚肉 ヨーグルト	米 さとう 春雨 おせんべい	こんにゃく、大根、人参、れんこん、さやいんげん 白菜、ねぎ
11(土) 書き初め会	サンドイッチ (おやつ) 野菜ゼリーとおせんべい、牛乳	ツナ 牛乳	パン、マヨネーズ、イチゴジャム 野菜ゼリー、おせんべい	
27(月)	カレーライス 大根サラダ (おやつ) れんこんチップス、牛乳	鶏肉 ツナ缶 牛乳	米、じゃが芋 油	人参、玉ねぎ 大根、きゅうり れんこん
14.28(火)	パン ポークシチュー ドレッシングあえ (おやつ) 鮭チーズごはん、牛乳	豚肉 わかめ 鮭フレーク、チーズ、牛乳	パン じゃが芋、ルー 米	人参、玉ねぎ、グリーンピース きゅうり、みかん缶
15.29(水)	ごはん さつま汁 キャベツのあえもの (おやつ) おはぎ、牛乳	鶏肉、白みそ あんこ、牛乳	米 さつま芋 米	こんにゃく、人参、大根、あさつき キャベツ
16.30(木)	ごはん れんこんのふわふわ揚げ ブロッコリーのあえもの パイン缶 (おやつ) お好み焼き、牛乳	豚肉 花かつお 豚肉、青のり、牛乳	米 油 小麦粉	れんこん、あさつき ブロッコリー パイン缶 キャベツ、ねぎ
17.31(金)	ごはん 煮魚 じゃが芋の煮付 (おやつ) ミルクケーキ、牛乳	カラスカレイ 牛乳	米 ミルクケーキ	玉ねぎ、さやいんげん、人参
18(土)	カレーうどん (おやつ) スナックパン、牛乳	ツナ缶 牛乳	干めん、ルー スナックパン	玉ねぎ、人参
24(金) 誕生会	パン ポークストロガノフ 海藻サラダ ヨーグルト (おやつ) カステラケーキ、牛乳	豚肉 わかめ ヨーグルト 牛乳	パン 油、上新粉 さとう カステラ	玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ きゅうり、コーン缶
★アレルギー児にはアレルギーを除去し、代替えたメニューを提供しますので上記のメニューと異なる場合があります。				
★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。				
★食材納品の関係により、急遽メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。				



1月

給食だより

令和2年1月号 エンジェル保育園 水谷 潮美・柴崎 才陽子

新年、あけましておめでとうございます。充実した冬休みを過ごされたことと思います。おうちでは、家族でたくさんコミュニケーションがとれたでしょうか？風邪やインフルエンザの流行る季節です。これからの時期には注意が必要です。ウイルス等の感染予防には、手洗いうがいです。

日頃から栄養、体力作りを心がけ、風邪やウイルスに負けない体で元気にこの冬を乗り切りましょう。

体調が悪い時の食事

気温が低く空気が乾燥するこの時期は、風邪やインフルエンザをはじめ、感染性胃腸炎など様々な病気が流行しやすくなります。体調が悪い時には、食欲が落ちていたり胃腸が弱っていたりすることもあるので、症状に合わせた食事をする必要があります。

必要な栄養素

たんぱく質

体をあたためて体力を維持するために必要です。



炭水化物

発熱や咳などで消費されるエネルギーを補給します。



ビタミンA・C

皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めます。



水分

発熱や嘔吐、下痢などで水分が失われるので、こまめに補給をしましょう。



症状別、おすすめの食事

- 熱があるとき・・・水分とエネルギーを補給できるもの
(例) 雑炊、うどん、果物 など
- のどが痛いとき・・・口当たりやのどごしがよいもの
(例) 茶わん蒸し、ゼリー寄せ、アイスクリーム など
- 下痢をしているとき・・・十分な水分とミネラルを補給でき、消化のよいもの
(例) おかゆ、豆腐料理、野菜たっぷりのスープ など

体調が悪い時は、安静にして十分な睡眠をとることが大切です。病気にかかりにくい体づくりのため、普段から生活リズムを整え、バランスのよい食事をとることを心がけましょう。



12月の人気献立 照り焼きチキン

○材料○ (4人分)

鶏もも肉	200g
★ 醤油	15g
★ みりん	10g
★ 料理酒	10g
★ 砂糖	5g

○作り方○

- ①★の材料で鶏もも肉を一晩漬け込む。
- ②鶏もも肉に焦げ目がつくまで焼き、一口大に切る。

出来上がり

～ご挨拶～

12月末でエンジェル保育園を退職する事となりました。エンジェル保育園で様々な事を学ばせて頂いたこの6年間はかけがえのない時間でした。

ここで学んだたくさんの方のことを活かしながら今後も邁進していきたいと思っております。 清 真鈴