



1月のこんだて

令和2年1月1日発行 ルナ保育園、ルームルナⅠ

日	給食メニュー	おやつ	体をつくるもとになる食材 (赤群)	エネルギーのもとになる食材 (黄群)	体の調子をととのえる食材 (緑群)
4 (土)	カレーうどん	おせんべい	ツナ缶、牛乳	干めん、油、小麦粉、おせんべい	玉ねぎ、人参
6 (月)	切り干し大根ごはん、みそ汁 パイン缶	ドーナツ	ツナ缶、わかめ、焼麩、白みそ 牛乳、豆腐	ごはん、ホットケーキミックス さとう、油、すりごま	切り干し大根、人参、パイン缶
7 (火)	ごはん、豚肉と大根のうま煮 春雨スープ	七草粥	豚肉、牛乳	ごはん、さとう、春雨	こんにゃく、大根、人参、れんこん さやいんげん、白菜、長ねぎ、七草 菜飯ごはんの素
8 (水)	ごはん、みそおでん、ナムル	ヨーグルト おせんべい	生揚げ、はんぺん、赤みそ うずら卵水煮、ヨーグルト	ごはん、里芋、さとう、すりごま ごま油、おせんべい	大根、きゅうり、もやし
9 (木)	ごはん、カレースープ煮 ブロッコリーのごま和え	レモンラスク	豚肉、牛乳	ごはん、じゃが芋、油、すりごま 食パン、さとう	人参、玉ねぎ、グリーンピース水煮、にんにく ブロッコリー、レモン汁
10 (金)	ごはん、魚の香味炒め じゃが芋の煮付	ぜんざい	メカジキ、牛乳、豆腐	ごはん、油、じゃが芋、さとう 白玉粉、上新粉、小豆缶	長ねぎ、しょうが、玉ねぎ、さやいんげん、人参
11 (土)	あんかけきしめん	バナナ おせんべい	豚肉、牛乳	きしめん、片栗粉、おせんべい	人参、長ねぎ、ほうれん草、バナナ
14 (火)	豚丼、かき玉スープ	きなこパンケーキ	豚肉、卵、牛乳、きなこ	ごはん、油、さとう、片栗粉 ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、しらたき、長ねぎ、ほうれん草 えのき茸
15 (水)	食パン、シーフードチャウダー ソテー	しそごはん	白身魚、ロールいか スキムミルク、牛乳	食パン、じゃが芋、油、小麦粉 バター、ごはん	玉ねぎ、人参、パセリ、チンゲン菜、コーン缶 しそふりかけ
16 (木)	ごはん、ボークシチュー ドレッシング和え	豆乳ココア蒸しパン	豚肉、わかめ、牛乳、豆乳	ごはん、じゃが芋、油、小麦粉 さとう、ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、グリーンピース水煮、きゅうり みかん缶、ココアパウダー
17 (金)	ごはん、豆腐なべ、南瓜煮付 みかん	みたらし団子	豆腐、鶏肉、牛乳、豆腐	ごはん、さとう、白玉粉、上新粉 片栗粉	白菜、人参、春菊、えのき茸、南瓜、みかん
18 (土)	カレーうどん	ヨーグルト おせんべい	ツナ缶、ヨーグルト	干めん、油、小麦粉、おせんべい	玉ねぎ、人参
20 (月)	ごはん、ポテトとコーンの煮物 大根サラダ	大学芋	鶏肉、ツナ缶、牛乳	ごはん、じゃが芋、油、マヨネーズ さつま芋、さとう、黒ごま	人参、玉ねぎ、キャベツ、パセリ クリームコーン缶、大根、きゅうり
21 (火)	ごはん、豚肉と大根のうま煮 春雨スープ	焼きそば	豚肉、牛乳	ごはん、さとう、春雨、焼きそば麺 油	こんにゃく、大根、人参、れんこん さやいんげん、白菜、長ねぎ、キャベツ、もやし
22 (水)	ごはん、みそおでん、ナムル	ヨーグルト おせんべい	生揚げ、はんぺん、赤みそ うずら卵水煮、ヨーグルト	ごはん、里芋、さとう、すりごま ごま油、おせんべい	大根、きゅうり、もやし
23 (木)	ごはん、カレースープ煮 ブロッコリーのごま和え	レモンラスク	豚肉、牛乳	ごはん、じゃが芋、油、すりごま 食パン、さとう	人参、玉ねぎ、グリーンピース水煮、にんにく ブロッコリー、レモン汁
24 (金) 誕生会	ボークストロガノフ、海藻サラダ りんご	フルーツケーキ	豚肉、スキムミルク、わかめ 牛乳	ごはん、油、小麦粉、さとう ホットケーキミックス ホイップクリーム	玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ、にんにく きゅうり、コーン缶、りんご、みかん缶、黄桃缶 パイン缶
25 (土) 書初め会	中華そば	バナナ おせんべい	豚肉、牛乳	中華麺、油、おせんべい	人参、もやし、長ねぎ、バナナ
27 (月)	ごはん、さつま汁 キャベツの和え物、りんご	クッキー	鶏肉、白みそ、しらす干し、牛乳	ごはん、さつま芋 ホットケーキミックス、さとう バター	こんにゃく、人参、大根、万能ねぎ、キャベツ りんご
28 (火)	豚丼、かき玉スープ	きなこパンケーキ	豚肉、卵、牛乳、きなこ	ごはん、油、さとう、片栗粉 ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、しらたき、長ねぎ、ほうれん草 えのき茸
29 (水)	食パン、シーフードチャウダー ソテー	しそごはん	白身魚、ロールいか スキムミルク、牛乳	食パン、じゃが芋、油、小麦粉 バター、ごはん	玉ねぎ、人参、パセリ、チンゲン菜、コーン缶 しそふりかけ
30 (木)	ごはん、ボークシチュー ドレッシング和え	豆乳ココア蒸しパン	豚肉、わかめ、牛乳、豆乳	ごはん、じゃが芋、油、小麦粉 さとう、ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、グリーンピース水煮、きゅうり みかん缶、ココアパウダー
31 (金)	ごはん、豆腐なべ、南瓜煮付 みかん	焼きそば	豆腐、鶏肉、牛乳、豚肉	ごはん、さとう、焼きそば麺、油	白菜、人参、春菊、えのき茸、南瓜、みかん キャベツ、もやし

* 献立メニューのほかに、しょうゆ等の調味料及びスープの素を使用しています。
 * おやつにココア、抹茶、ゼラチンを使用することがあります。
 * おやつ時は牛乳を提供します。(ヨーグルト、フルーツ等の場合はお茶を提供します。)
 * アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューとことなる場合があります。
 * 食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますがご了承ください。





離乳食 1月のこんだて

令和2年1月1日発行 ルナ保育園、保育ルームルナ1

日		メニュー	中期	後期	おやつ
4・18 (土)	昼食	うどん	うどん・人参・ほうれん草(だし・醤油)	うどん・人参・ほうれん草(だし・醤油)	ヨーグルト、ハイハイ
6・20 (月)	昼食	芋煮 サラダ	米 ツナ缶・じゃが芋(だし・醤油) 玉ねぎ・人参(だし・コンソメ)	米 ツナ缶・じゃが芋・ほうれん草(だし・醤油) 玉ねぎ・人参・大根(だし・コンソメ)	ふかし芋 (さつま芋)
7・21 (火)	昼食	ご飯 豚肉の煮物 スープ	米 人参・ほうれん草(だし・コンソメ) ツナ缶・南瓜(だし・醤油)	米 人参・ほうれん草・豚肉(だし・コンソメ) ツナ缶・南瓜・白菜(だし・醤油)	野菜粥 (米、南瓜)
8・22 (水)	昼食	ご飯 みそ汁 和え物	米 ツナ缶・大根(だし・味噌) きゅうり・人参(だし・コンソメ)	米 ツナ缶・大根・里芋(だし・味噌) きゅうり・人参・ほうれん草(だし・コンソメ)	ヨーグルト、ハイハイ
9・23 (木)	昼食	ご飯 スープ 和え物	米 じゃが芋・玉ねぎ(だし・醤油) さつま芋・大根(だし・コンソメ)	米 じゃが芋・玉ねぎ・豚肉(だし・醤油) さつま芋・大根・ブロッコリー(だし・コンソメ)	パン粥 (食パン・豆乳)
10(金)	昼食	ご飯 煮魚 和え物	米 白身魚・玉ねぎ(だし・コンソメ) 大根・ほうれん草(だし・醤油)	米 白身魚・玉ねぎ・じゃが芋(だし・コンソメ) 大根・ほうれん草・ブロッコリー(だし・醤油)	野菜粥 (米、南瓜)
11・25 (土)	昼食	うどん	うどん・人参・ほうれん草(だし・醤油)	うどん・人参・ほうれん草(だし・醤油)	バナナ
14・28 (火)	昼食	ご飯 豚肉の煮物 スープ	米 大根・さつま芋(だし・コンソメ) 人参・じゃが芋(だし・醤油)	米 大根・さつま芋・豚肉(だし・コンソメ) 人参・じゃが芋・ほうれん草(だし・醤油)	蒸しパン (ホットケーキミックス、豆乳)
15・29 (水)	昼食	ご飯 スープ ソテー	米 白身魚・ほうれん草(だし・豆乳) 人参・玉ねぎ(だし・コンソメ)	米 白身魚・ほうれん草・南瓜(だし・豆乳) 人参・玉ねぎ・ブロッコリー(だし・コンソメ)	野菜粥 (米、南瓜)
16・30 (木)	昼食	ご飯 シチュー 和え物	米 じゃが芋・大根(だし・ケチャップ) さつま芋・ツナ缶(だし・コンソメ)	米 じゃが芋・大根・豚肉(だし・ケチャップ) さつま芋・ツナ缶・わかめ(だし・コンソメ)	マンナビスケット
17・31 (金)	昼食	ご飯 豆腐煮 南瓜煮付	米 豆腐・人参(だし・醤油) 南瓜・ほうれん草(だし・コンソメ)	米 豆腐・人参・白菜(だし・醤油) 南瓜・ほうれん草・さつま芋(だし・コンソメ)	うどん (うどん、だし、醤油)
24(金)	昼食	ご飯 豚肉の煮物 サラダ	米 さつま芋・人参(だし・ケチャップ) ツナ缶・大根(だし・醤油)	米 さつま芋・人参・豚肉(だし・ケチャップ) ツナ缶・大根・わかめ(だし・醤油)	マンナビスケット
27(月)	昼食	ご飯 鶏肉の煮物 和え物	米 鶏肉・人参(だし・味噌) キャベツ・大根(だし・醤油)	米 鶏肉・人参・さつま芋(だし・味噌) キャベツ・大根・ほうれん草(だし・醤油)	マンナビスケット

《ご飯》中期⇒5分粥 後期⇒軟飯を提供します。

- * 中期、後期はかつおだしの他に調味料を使用します。(食材チェックに記入のもの)
- * 1歳児以上より15:00のおやつ提供があります。昼食にパンは提供しません。おやつには、提供します。
- * アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替し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。
- * 食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますがご了承ください。





きゅうしょくだより 1月号

ひろた まみこ、こじま ゆかり

体調が悪い時は何を食べてほしいの？

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。体調が悪い時は、食欲が落ちたり、胃腸が弱っ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。



どんな栄養が必要？

- たんぱく質…体を温めて、体力を維持するために必要です。
 - 炭水化物…発熱やせき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。
- ★これらの栄養素に加えて、発熱や嘔吐、下痢などで失われる水分をこまめに補給しましょう。



症状別のおすすめの食事

- 熱がある時…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
- のどが痛い時…口当たりやのどごしが良いもの
〈例〉茶碗蒸し、ゼリー、アイスクリームなど
- 下痢をしている時…十分な水分とミネラルが補給でき、消化の良いもの
〈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に、普段から生活リズムを整え、バランスのよい食事をするを心がけましょう。



幼児クッキング



ほしぐみ、ゆきぐみ、すかいぐみのみんなでピザ作りをしました。
生地を伸ばして具をのせ、上手に作る事ができました。



1月のクッキングは型抜きクッキーを作る予定です。

1月7日は七草粥を食べましょう

七草粥は一年の無病息災を願って、1月7日に食べられます。正月の食事で弱った胃腸を休めるためともいわれています。

七草は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロがあり、スーパーマーケットなどでセットになった物が売られているので、ご家庭でも活用してみてください。



1月11日は鏡開きです

鏡開きは、正月に神仏に供えた鏡餅を下げて食べる行事です。神仏に感謝し、無病息災を祈って、供えられた餅をお汁粉やお雑煮にいただきます。

