

2019年度



1月の献立

<離乳食>

こばとこども園

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
予定献立	<p>冬の食中毒に注意しましょう!! 寒い時は食材の腐敗が遅いので食中毒への注意がおそろになりがちですが、冬はノロウイルスが原因の食中毒（感染性胃腸炎）が非常に増える季節です。ノロウイルスは、ウイルスが付着した手で触った食べもの、カキなどの二枚貝を食べた場合や、飛沫感染などで感染します。感染予防のために、手洗い・うがいを心がけましょう。</p>		年始休み	年始休み	年始休み	ツナと根菜の煮物 わかめのとろとろ煮 コーンスープ
食材						ツナ じゃが芋
おやつ						ほうじ茶 お菓子
	6	7	8	9	10	11
予定献立	読み聞かせ 松風焼き じゃが芋のきんぴら 白菜汁	エクササイズ タラの塩焼き 小松菜の煮浸し せんべい汁	身体測定・スイミング たぬきうどん かぼちゃの甘煮	誕生会 お子様ランチ	避難訓練 生揚げのみそ炒め いんげんソテー キャベツ汁	鶏肉と野菜のくず煮 粉ふき芋 わかめ汁
食材	鶏肉 白菜	小松菜 人参	鶏肉 かぼちゃ		豚肉 人参	鶏肉 玉葱
おやつ	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 さつまいもの甘煮	ほうじ茶 お菓子
	13	14	15	16	17	18
予定献立	成人の日	音楽プログラム すき焼き風煮 キャベツ炒め 大根汁	スイミング カレーの煮つけ 卵の花 もやし汁	肉うどん 野菜のチーズ和え わかめスープ	鶏肉の照り煮 ツナじゃが炒め コーンポタージュ	布団持ち帰り 豚肉の炒め煮 キャベツと青菜の磯和え 豆腐汁
食材		豚肉 キャベツ	カレー おから	豚肉 玉葱	鶏肉 じゃが芋	豚肉 玉葱 しいたけ
おやつ		ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 ふかし芋	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子
	20	21	22	23	24	25
予定献立	豚肉とかぼちゃの煮物 野菜のだし煮 水菜スープ	タラのつけ焼き 切干大根の炒め煮 なめこ汁	入学おめでとう大会 わかめうどん もやしのくたくた煮	筑前煮 春雨ソテー 玉葱汁（麩）	親子スケート（きりん） 煮込みハンバーグ ブロッコリーのだし煮 コンソメスープ	鶏肉のスープ煮 煮豆 青菜汁
食材	かぼちゃ ブロッコリー	赤魚 ほうれん草	わかめ もやし	鶏肉 人参	豚肉 玉葱	鶏肉 大根
おやつ	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子
	27	28	29	30	31	
予定献立	しらす入り納豆 じゃが芋のそぼろ煮 心のりの味噌汁	鶏肉のみそ焼き 人参しりしり えのきスープ	あなかけうどん 肉団子 春雨スープ	タラの照り焼き ひじきの炒め煮 五目みそ汁	鶏肉のトマト煮 カリフラワー炒め オニオンスープ	
食材	しらす ほうれん草	鶏肉 ツナ	豚肉 白菜	ホッケ ひじき	鶏肉 カリフラワー	
おやつ	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	



腸を元気にして免疫力を上げよう!!

◎腸にやさしい食べ方 心得

- ①よく噛む→消化良好
- ②腹八分目にする→胃腸に負担をかけない
- ③楽しくおいしく食べる→ストレスを感じない
- ④添加物の多い食品を控える→添加物は細菌の動きを低下させる
- ⑤腸内細菌を増やす食べものを食べる→りんご、柑橘類、バナナ、海藻、きのこ、緑黄色野菜、発酵食品（納豆、みそ、ヨーグルト等）

うんちが元気なら腸も元気!!

和食が理想的

|

|

|

|