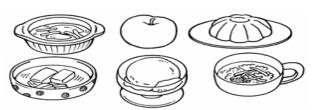
1月給食献立予定表

平成20年度 なでしこ幼稚園

				一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	t でししし4mmeM
B	曜	献立名	赤:血や肉になる	黄:熱や力になる	緑:調子を整える
9	金	カレーライス さっぱりサラダ	豚肉・ハム スキムミルク・チーズ	米・五穀米・じゃがいも 油・ドレッシング	人参・玉ねぎ・キャベツ コーン・ピーマン・しめじ
12	A	成人の日	STERES E CONTO		
13	火	五穀ごはん クリームシチュー メンチカツ キャベツサラダ	豚肉・鶏肉 卵	米・五穀米・じゃがいも 油・パン粉	人参・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり マッシュルーム・ほうれん草
14	水	お弁当		\$ \$ \$ \@ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	£ 0 % € 0
15	木	ロールパン ポークビーンズ ごぼうサラダ	豚肉・大豆 ツナ・ベーコン	パン・じゃがいも マヨネーズ・油	人参・玉ねぎ・きゅうり トマト・コーン・パセリ
16	金	五穀ごはん えのきの味噌汁 魚の南蛮漬	さば・豆腐 味噌	米・五穀米 油・かたくり粉	人参・大根・玉ねぎ・にら ねぎ・えのき・パセリ
19	月	五穀ごはん 大根のそぼろ煮 野菜の胡麻和え	かつお節・厚揚げ 豚肉・うずら卵	米・五穀米・砂糖 ごま油・ごま	人参・大根・もやし・椎茸 ほうれん草・グリンピース
20	火	五穀ごはん おでん ブロッコリーのおかか和え	鶏肉・がんもどき・ちくわ うすら卵・かつお節	米・五穀米・里芋 こんにゃく・砂糖	人参・大根 椎茸・ブロッコリー
21	水	お誕生日会	@#####################################	**************************************	******
22	木	ミルクパン ほうとう鍋風 ごぼうナッツ	鶏肉・厚揚げ 味噌	パン・うどん・かたくり粉 砂糖・油・アーモンド	人参・かぼちゃ・ごぼう ねぎ・白菜・椎茸
23	金	わかめごはん 野菜スープ 鶏のカレー甘酢揚げ	鶏肉・ベーコン	米・五穀米・かたくり粉 砂糖・油・じゃがいも	人参・キャベツ・玉ねぎ コーン・パセリ
26	月	五穀ごはん 肉団子スープ ポパイサラダ デザート	卵・ツナ チーズ・豚肉	米・五穀米・マヨネーズ デザート・砂糖	人参・にら・白菜・コーン ほうれん草・椎茸
27	火	五穀ごはん クリームシチュー メンチカツ キャベツサラダ	豚肉・鶏肉 卵	米・五穀米・じゃがいも 油・パン粉	人参・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり マッシュルーム・ほうれん草
28	水	お弁当			
29	木	ロールパン 卵スープ エビのチリソース ブロッコリーのサラダ	エビ・ツナ 卵	パン・かたくり粉 砂糖・油・ビーフン	人参・玉ねぎ・コーン ねぎ・パセリ・ブロッコリー
30	金	五穀ごはん けんちん汁 魚のみそ焼き おかか和え	しいら・ウインナー 厚揚げ・卵・鶏肉	米・砂糖・ごま油 里芋	人参・大根・ごぼう キャベツ・小松菜・ねぎ

*材料の都合により、献立を一部変更することがあります。



かぜをひいた時の 食事と対処法

十分な予防対策をしていても、かぜやインフルエンザにかかってしまうことが あります。ひいてしまった場合は、悪化させないように気をつけましょう。

かぜの症状にあった食事例



のどがいたい

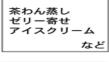
せきがひどい時

E 333

熱によって水分とエネルギー がたくさん消費されていますの で、すぐに補給します

雑炊 煮込みうどん スープ 果物 など

口当たりやのどごしのよい食 品にします。カレーやこしょう など刺激の強いものはさけるよ う気をつけましょう。



下痢の時

体の水分がどんどん失われて いきますので、十分な水分とミ ネラルを補給します。また消化 のよいものを心がけましょう。

おかゆ 煮込みうどん 豆腐料理 スープ

早めに病院へ行き 安静を心がけましょう

かぜやインフルエンザにかかってしまったら、すぐに病院 へ行きましょう。重症化を防ぐためにも早めの受診が大切です。 「かぜの特効薬」はありませんが熱を下げる・炎症を抑える など、症状にあわせた薬が処方されますので、適切な服用を するとともに、十分な栄養と睡眠をとって、安静にすること が大切です。



