

1月給食献立予定表

平成20年度 なでしこ幼稚園

日	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	月	成人の日			
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			
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・うすら卵	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・グリーンピース
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・ピーフン	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

熱がある時

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

**のどがいたい
せきがひどい時**

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。

茶わん蒸し
ゼリー寄せ
アイスクリーム
など

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
など

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。