

1月給食献立予定表

平成21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
8	金	始業式			
11	月	成人式			
12	火	カレーライス さっぱりサラダ	豚肉・チーズ ロースハム	米・五穀米 じゃがいも・油・ごま油	人参・キャベツ・玉ねぎ きゅうり・しめじ
13	水	お弁当			
14	木	照り焼きハンバーガー クリームシチュー キャベツのサラダ	鶏肉・牛乳 ベーコン	パン・砂糖・油	人参・キャベツ・玉ねぎ・パセリ かぼちゃ・きゅうり・しめじ
15	金	五穀ごはん 大根のそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え	鶏肉・厚揚げ うずら卵・かつお節	米・五穀米・ごま油 こんにゃく・砂糖・ごま	人参・大根・ほうれん草・玉ねぎ 椎茸・もやし・グリーンピース
18	月	五穀ごはん 野菜スープ ポテトグラタン ミニトマト	鶏肉・ベーコン	米・五穀米・じゃがいも 小麦粉・マーガリン	人参・玉ねぎ・キャベツ コーン・パセリ・ミニトマト
19	火	五穀ごはん けんちん汁 ふわふわ揚げ 白菜のおかか和え	鶏肉・卵・豆腐 厚揚げ・かつお節	米・五穀米・サトイモ・油 ごま油・こんにゃく・片栗粉	人参・白菜・レンコン 大根・ごぼう・ねぎ
20	水	お誕生日会			
21	木	五穀ごはん さつま汁 揚げ豆腐のみぞれあん 手作りふりかけ	厚揚げ・鶏肉 味噌・さつま揚げ・油揚げ	米・五穀米・砂糖・ごま・油 サトイモ・片栗粉・ピーナッツ	人参・大根・ねぎ
22	金	野菜パン 冬野菜のシチュー ミートボール ブロッコリー	牛肉・豚肉・鶏肉	野菜パン 油・砂糖・ドレッシング	人参・ブロッコリー・ほうれん草 かぼちゃ・マッシュルーム・玉ねぎ
25	月	五穀ごはん なめこのみそ汁 甘酢からあげ ブロッコリーサラダ	鶏肉・豆腐 味噌・ツナ	米・五穀米・マヨネーズ 油・砂糖・片栗粉・ごま	人参・ブロッコリー なめこ・にら
26	火	五穀ごはん 大根のそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え	鶏肉・厚揚げ うずら卵・かつお節	米・五穀米・ごま油 こんにゃく・砂糖・ごま	人参・大根・ほうれん草・玉ねぎ 椎茸・もやし・グリーンピース
27	水	お弁当			
28	木	ミルクパン ほうとう鍋風 わかめとキャベツのサラダ	鶏肉・味噌・わかめ ツナ・油揚げ	ミルクパン うどん・油・油揚げ	人参・キャベツ・かぼちゃ・白菜 きゅうり・ねぎ・椎茸
29	金	エッグカレー パンパンジーサラダ	チーズ・鶏肉 うずら卵・ツナ	米・五穀米 じゃがいも・砂糖・油	人参・玉ねぎ・キャベツ きゅうり・しめじ

* 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。

食と健康

うがい・手洗い・バランスのよい食事で風邪予防

風邪やインフルエンザが流行しています。「新型インフルエンザ」については、特に心配されている方も多いのではないのでしょうか。

予防のために、園ではうがい・手洗いを徹底していますが、感染の可能性を低くするためには一人ひとりの心がけが大切です。ご家庭でも、外から帰ったときなどには、こまめにうがい・手洗いをするようにしましょう。また、日ごろからしっかり栄養をとり、抵抗力と体力をつけておくことも大切です。風邪予防には、鼻やのどなどの粘膜を丈夫にする効果のあるビタミンA（レバー、かぼちゃなど）や、

風邪のウイルスに対する抵抗力を高めるビタミンC（ブロッコリー、みかんなど）を摂取することも有効です。

また、たっぷりと睡眠をとり、規則正しい生活を心がけて体力を維持しましょう。