

令和 6年 1月 献立予定表

楠の実保育園

日	曜	未満児10時おやつ	昼食(副食)	3時のおやつ
1	月		元旦	
2	火		休園	
3	水		休園	
4	木	菓子 スキムミルク	ツナカレー・スクランブルエッグ	※きな粉マカロニ スキムミルク
5	金	ビスケット	ワインナーと野菜のハンバーグ炒め・中華スープ	チーズクラッカー・果物
6	土	菓子 お茶	マーボー豆腐・果物・スキムミルク	菓子
7	日			
8	月		成人の日	
9	火	チーズクラッカー スキムミルク	揚げうどん・野菜の磯辺揚げ・みそ汁	※コーンパン スキムミルク
10	水	バナナ	卵とじうどん・ひじきの煮つけ・果物	※ふかし芋
11	木	菓子	白身魚の香り揚げ・白合え・みそ汁	※そうめん
12	金	ビスケット	ハヤシライス・卵サラダ	ステックパン・果物
13	土	菓子 お茶	野菜のハンバーグ炒め・果物・スキムミルク	菓子
14	日			
15	月	米菓子 スキムミルク	白身魚のムニエルとトマトソース・甘酢キャベツ・みそ汁	※ホットケーキ スキムミルク
16	火	チーズクラッカー	冬野菜のポトフ・ツナサラダ・果物	※ミルクもち
17	水	バナナ	カレーうどん・昆布煮・やまゆり	※食パンでメロンパン
18	木	菓子	魚のパン粉焼き・ポテトサラダ・かき卵みそ汁	※フルーツヨーグルト
19	金	ビスケット スキムミルク	みそ焼肉・じゃが芋のスープ	チーズクラッカー・果物
20	土	菓子 お茶	厚揚げのそぼろ煮・果物・スキムミルク	菓子
21	日			
22	月	米菓子 スキムミルク	魚天ぷら煮・甘酢キャベツ・みそ汁	※フルーツコーンフレーク スキムミルク
23	火	チーズクラッカー	ミートボールのカレー煮・フルーツサラダ	※ゆかりおにぎり・昆布煮
24	水	バナナ	鶏南蛮うどん・ひじきの煮つけ・果物	※ふのラスク
25	木	菓子	白身魚のフライ・スパゲッティ・みそ汁	菓子
26	金	ビスケット	ハムエッグ・鶏と野菜のスープ	ステックパン・果物
27	土	菓子 お茶	親子丼・果物・スキムミルク	菓子
28	日			
29	月	米菓子 スキムミルク	ちくわの磯辺揚げ・かぼちの煮つけ・みそ汁	※フレンチトースト スキムミルク
30	火	チーズクラッカー	きのこスパゲッティ・卵スープ・果物	※じゃが芋餅
31	水	バナナ	コンطرメン・昆布煮・やまゆり・果物	※チーズケーキ

食事だより



※手作りおやつ

おなかがすくと力が出ない

朝ごはんを食べていなかったり、お菓子やジュースを朝ごはん代わりにしたりしていませんか？ すぐにおなかがすいたり、疲れが出て集中力が低下したりします。体に必要なエネルギーが不足すると、脳が「疲れ」を感じさせ、体の動きを抑制します。元気に過ごすには、毎食バランスよく食べることがいちばんです。

バランスよく食べよう

食べ物は大きく「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分かれます。赤のグループは骨や肉になる食べ物(肉・ハム・魚・卵・牛乳・豆腐など)、黄は体を動かす力になる食べ物(ご飯・パン・うどん・ジャガイモ・バターなど)、緑は体の調子を整えてくれる食べ物(ホウレンソウ・ブロッコリー・ニンジン・ダイコン・リンゴなど)です。この3色の食べ物をバランスよく食べることが大切です。