

# 1月 きゅうしょくだより



| 日曜日 | 献立名  | ざいりょう   |   |   |
|-----|--|---|---|---|
|     |  | 赤◇ 血や肉になるもの                                       | 緑◇ からだの調子を整えるもの   | 黄◇ カヤ体温となるもの  |
|     |  | 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類                                    | 野菜類・藻類・くだもの類  | 穀類・油脂類・砂糖類・いも類  |
| 4月  | プロセステーズ(15g)                                       | プロセステーズ   |   |   |
| 5月  | 牛乳<br>ご飯<br>鶏肉のみそ焼き<br>きのこ野菜のお浸し<br>りんご            | 普通牛乳<br>若鶏肉 もも(皮付生)みそ<br>油揚げ                      | ぶなしめじ(生), まいたけ(生), ほうれん草<br>ブラックマッペ(生), 人参<br>りんご(生)  | 精白米<br>砂糖<br>水, 砂糖                                      |
| 6月  | 牛乳<br>ご飯<br>かじきの中巻煮<br>ジャーマンポテト<br>キウイ             | 普通牛乳<br>めかき<br>ベーコン, パルメザンチーズ                     | 人参, 玉葱, さやいんげん(生)<br>きゅうり(ピクルスサワー型)<br>キウイフルーツ(生)   | 精白米<br>水, 砂糖, 片栗粉<br>じゃがいも, サラダ油                        |
| 7月  | 牛乳<br>ご飯<br>豚肉の甘口生姜煮<br>春雨サラダ<br>バナナ               | 普通牛乳<br>豚 中型 ロース(脂身付生)<br>ロースハム                   | しょうが(生), りんご(生), 玉葱, こねぎ(生)<br>きゅうり, 人参, ブラックマッペ(生)<br>バナナ(生)   | 精白米<br>小麦粉(1等), 水, はちみつ<br>普通はるさめ(乾), 水, ごま油, 砂糖        |
| 8月  | 乳酸菌飲料<br>コッペパン<br>鶏肉のカレー煮<br>里芋のミルクスープ<br>グレープフルーツ | 乳酸菌飲料(乳製品)<br>若鶏肉 もも(皮付生)                         | 玉葱, にんにく(生), しょうが(生)<br>ブロッコリー(生), トマト(生)<br>玉葱, 人参, ぶなしめじ(生), ブロッコリー(生)<br>スイートコーン缶<br>グレープフルーツ(生) 紅肉種       | コッペパン(個)<br>片栗粉, 水<br>さといも(生), 水                        |
| 12月 | 牛乳<br>ご飯<br>和風ミートローフ<br>筑前煮<br>紅白かまぼこ<br>澄まし汁(正月)  | 普通牛乳<br>若鶏肉 ひき肉(生), 鶏卵(全卵生)<br>若鶏肉 心わ(皮付生)        | 玉葱, しょうが(生), 人参, さやいんげん(生)<br>人参, れんこん(生), ごぼう<br>生しいたけ 菌床栽培(生), グリンピース(冷凍)<br>小松菜(生), 乾燥わかめ(素干し)<br>えのきたけ(生) | 精白米<br>サラダ油<br>サラダ油, 水, 砂糖<br>花ふ                        |
| 13月 | 牛乳<br>ご飯<br>さばのゴマ焼き<br>ブロッコリーと卵のサラダ<br>ハイン         | 普通牛乳<br>まさば(生)                                    | 鶏卵(全卵生)<br>カニスティック(カニ肉棒)  | 精白米<br>小麦粉(1等), 水, サラダ油<br>黒ごま(いり)                      |
| 15月 | 牛乳<br>黒パン<br>チキン南蛮風<br>ワンタンスープ<br>りんご              | 普通牛乳<br>脱脂乳<br>若鶏肉 もも(皮付生)<br>鶏卵(全卵生)<br>豚 ひき肉(生) | 玉葱<br>白菜, 人参, ブラックマッペ(生), いら(生)<br>玉葱<br>りんご(生)   | 小麦粉(1等), マーガリン, 砂糖<br>黒砂糖<br>片栗粉, サラダ油, 砂糖<br>ワンタンの皮, 水 |
| 18月 | 私は小魚で〜ず  |   |   | 私は小魚で〜ず   |
| 19月 | 牛乳<br>ご飯<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>切り干し大根煮<br>バナナ            | 普通牛乳  | ぶなしめじ(生), スイートコーン缶<br>切り干しいんご, 人参, ほうれん草<br>バナナ(生)  | 精白米<br>水, 砂糖, ごま油                                       |
| 20月 | 牛乳<br>ご飯<br>豚肉<br>もやしのナムル<br>グレープフルーツ              | 普通牛乳<br>豚 大型 肩ロース(脂身付生)                           | 玉葱, 人参, 赤ピーマン(生), 黄ピーマン(生)<br>ピーマン, ぶなしめじ(生)<br>ブラックマッペ(生), ほうれん草, 人参<br>グレープフルーツ(生) 紅肉種                      | 精白米<br>砂糖, ごま油, サラダ油, 片栗粉, 水<br>ごま油, 砂糖                 |
| 21月 | ベビーチーズ<br>味噌ラーメン<br>しゅうまい風<br>ゼリー                  | プロセステーズ<br>豚ばら(こま), みそ<br>豚 ひき肉(生)                | キャベツ, ブラックマッペ(生), 人参, いら(生)<br>スイートコーン(生), 干しいたけ<br>玉葱, しょうが(生)   | 中華めん(ゆで), 水, ごま油<br>片栗粉, ごま油, 砂糖, しゅうまいの皮<br>ゼリー, キャンデー |
| 22月 | 牛乳<br>ハインパン<br>鶏肉のレモン煮<br>ブロッコリースープ<br>オレンジ        | 普通牛乳<br>脱脂乳<br>若鶏肉 もも(皮付生)<br>若鶏肉 ひき肉(生)          | パインスライス(缶)<br>レモン(果汁生)<br>ブロッコリー(生), 人参, キャベツ<br>ぶなしめじ(生), スイートコーン缶<br>パレンシアオレンジ(生)                           | 小麦粉(1等), 砂糖, マーガリン<br>片栗粉, サラダ油, 砂糖, 水<br>水             |

|     |  |  |  |   |
|-----|--|--|--|---|
| 25月 | プロセステーズ(15g)                               | プロセステーズ  |  |   |
| 26月 | 牛乳<br>豚肉ときのこの和風カレー<br>鶏の唐揚げ風(30g×1)<br>りんご | 普通牛乳<br>豚ばら(こま)<br>若鶏肉 もも(皮付生)                     | しょうが(生), にんにく(生), 玉葱, 人参<br>ごぼう, れんこん(生), ぶなしめじ(生)<br>りんご(生) | 精白米, 小麦粉(1等)<br>さといも(生), 水<br>小麦粉(1等), サラダ油 |
| 27月 | 牛乳<br>ご飯<br>白身魚のフライ風<br>ポパイサラダ<br>バナナ      | 普通牛乳<br>ホキ(生)<br>カニスティック(カニ肉棒)                     | ほうれん草, 人参, ブラックマッペ(生)<br>ぶなしめじ(生), えのきたけ(生)<br>バナナ(生)        | 精白米<br>小麦粉(1等), 水, パン粉<br>砂糖, ごま油           |
| 28月 | 牛乳<br>ご飯<br>ずき焼き風煮<br>ツナと胡瓜の和え物<br>ハイン     | 普通牛乳<br>豚ばら(こま), 焼き豆腐<br>ツナ缶                       | 白菜, えのきたけ(生), 白ねぎ<br>キャベツ, きゅうり, 人参<br>パインナップル(缶詰)           | 精白米<br>しらたき, 水, 砂糖<br>ごま(いり), サラダ油          |
| 29月 | 牛乳<br>バターロール<br>タンドリーチキン<br>卵野菜スープ<br>オレンジ | 普通牛乳<br>脱脂乳<br>若鶏肉 もも(皮付生)<br>プレーンヨーグルト<br>鶏卵(全卵生) | 人参, 玉葱, キャベツ, ほうれん草<br>パレンシアオレンジ(生)                          | 小麦粉(1等), 砂糖, マーガリン<br>水, 片栗粉                |

### 餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危険な食べ物です。出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

**子どもに与えるときの注意点**

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない

### 商品の表示をチェック

- 保存料**…細菌やカビなどを繁殖させないもので、人の細胞にも何らかの影響があると考えられている。
- 着色料**…一部に毒性が認められ、海外では使用禁止になっているものもある。
- うま味調味料**…ナトリウムと結びついた形で存在していて、気づかぬうちに塩分過剰摂取になり、強いうま味に慣れて素材の味がわからなくなってしまう。
- リン酸塩**…カルシウムの吸収を阻害し、骨の形成不全や骨粗しょう症を招く。
- 発色剤**…亜硝酸 Na など、ほかの物質と反応して発がん物質を作る。

### 体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- **下痢**…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- **便秘**…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- **発熱**…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

### はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ① 素材…木製か竹製
- ② 形…四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ + 3cm



