



1がつの献立表

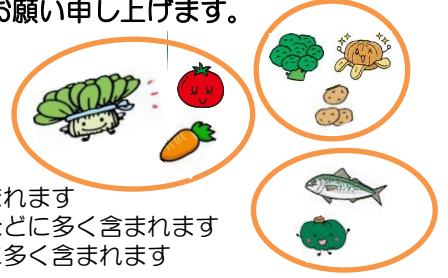


明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

風邪・インフルエンザを予防しましょう！！

寒さが厳しくなり、空気の乾燥も進んでくると、風邪やインフルエンザが流行します。ウイルスを身体に入れないよう、うがいと手洗いでしっかり予防しましょう。また、ウイルスに負けない健康な身体を作るには、ビタミンの摂取も大切です。

- ◎ビタミンA・・・皮膚の粘膜を強くする。人参、トマトなど色の濃い野菜に多く含まれます
- ◎ビタミンC・・・丈夫な体作りに役立つ。果物、いも類、ブロッコリー、かぶの葉などに多く含まれます
- ◎ビタミンE・・・血行をよくする。油脂類、アーモンド、ピーナツ、鮭、南瓜などに多く含まれます



日	曜日	3歳未満児 午前おやつ	昼 食	午後のおやつ	
5	火	ビスケット	ごはん 肉豆腐 蒸しシューマイ みそ汁 フルーツ 牛乳	★フルーツ	
6	水	しおせんべい	カレーライス カラフルサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	サブレ	
7	木	ヨーグルト	わかめごはん 魚のごまブレンド揚げ 酢の物 みそ汁 フルーツ 牛乳	えびせんべい	
8	金	クラッカー	ロールパン あんかけうどん 三色炒め フルーツ 牛乳	おかき	
12	火	かりんとう	ごはん 豚肉と豆腐のみそ煮 野菜コロッケ みそ汁 フルーツ 牛乳	甘辛せんべい	
13	水	ビスケット	ごはん 魚のカレー揚げ 青菜のお浸し みそ汁 フルーツ 牛乳	ウエハース	
14	木	ヨーグルト	麻婆丼 ポテトサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	★ホットケーキ	
15	金	カルシウムせんべい	ごはん チキンカツ 白菜の中華炒め みそ汁 フルーツ 牛乳	揚げせんべい	
18	月	ヨーグルト	ごはん あんかけ豆腐 ハムカツ みそ汁 フルーツ 牛乳	クラッカー	
19	火	しおせんべい	食パン スパゲッティミートソース りんごサラダ わかめスープ フルーツ 牛乳	ビスケット	
20	水	サブレ	豚丼 花咲サラダ そうめん汁 ブルーベリーヨーグルト 牛乳	パイ	
21	木	ヨーグルト	ごはん 魚の味噌煮 ジャーマンポテト すまし汁 フルーツ 牛乳	★フルーツ	
22	金	ウエハース	ごはん 酢鶏 金時豆煮 みそ汁 フルーツ 牛乳	スナック	
25	月	ヨーグルト	ごはん 鶏肉と厚揚げのみそ煮込み 伴三糸 すまし汁 フルーツ 牛乳	クッキー	
26	火	サラダせんべい	ごはん 魚のチーズフライ 大根サラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	サブレ	
27	水	ビスケット	ごはん 八宝菜 オムレツ みそ汁 フルーツ 牛乳	★マカロニあべかわ	
28	木	ヨーグルト	炊き込みごはん ちくわの二色揚げ お浸し みそ汁 フルーツ 牛乳	甘辛せんべい	
29	金	🍡 そり遠足 (お弁当) 🍡			

※食材の都合により 一部献立が変わることがございますので ご了承ください。
★…手作りおやつです

☆福光青葉幼稚園☆

