






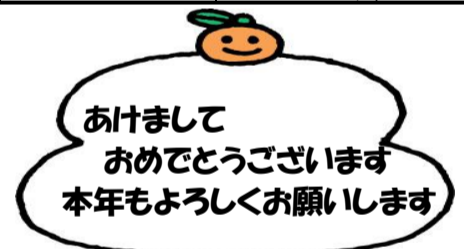
平成 30 年 1 月 給 食 献 立 表

社会福祉法人 和会  
中央保育園

(3歳児以上) (3歳児未満)  
保育所 エネルギー 520キロカロリー 475キロカロリー  
蛋白質 20.0g 16.0g  
栄養基準量 脂肪 15.0g 14.0g

日 曜	朝 献 立 名	お や つ (3歳未満) 材 料	お 昼 献 立 名	ご 材 料	は 料	お や つ 献 立 名	材 料
1 月							
2 火							
3 水							
4 木	くだもの 牛乳	果物 牛乳	50 80	カレーライス なます くだもの	白米 50 肉 20 玉ねぎ 30 人参 15 じゃがいも 40 大豆 10 にんにく 1 いんげん豆 10 スキムミルク 5 キャベツ 15 人参 10 うすあげ 5 砂糖 3 果物 50	ラスク お茶	パン 20 バター 3 グラニュー糖 4
5 金	ゼリー	ゼリー粉	4	にゅうめん 魚のすりみ揚げ くだもの	そうめん 44 鶏肉 20 干しいたけ 1 砂糖 2 卵 30 かまぼこ 5 魚すり身 30 エビ 10 玉ねぎ 10 ひじき 2 片栗粉 2 油 5 サラダ菜 10	じゃがもち 牛乳	じゃがいも 20 米粉 13 牛乳 20 砂糖 1 しょうゆ 2
6 土	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	5 80	サンドイッチ 豚もやしスープ くだもの	食パン 40 マヨネーズ 3 卵 20 ブロッコリー 20 豚肉 10 もやし 20 ごま油 1 中華スープ 1 ねぎ 5	七草がゆ お茶	白米 20 七草 10 ちりめんじゃこ 5 人参 10 しょうゆ 2
7 日							
8 月	1月8日は 成人の日です。						
9 火	くだもの 牛乳	くだもの 牛乳	50 80	ポテトのココット風 具だくさんスープ ごはん・味付のり くだもの	合いミンチ 20 じゃがいも 60 牛乳 20 塩 チーズ 10 パセリ 1 ごぼう 10 大根 20 チンゲン菜 10 果物 50	抹茶蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス 20 牛乳 5 抹茶粉末 砂糖 5 油 1 卵 3 甘納豆 7 牛乳 200
10 水	チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	10 80	すき焼き風煮 拌三絲 ごはん くだもの	牛肉 20 白菜 30 干しいたけ 2 人参 10 しめじ 10 ねぎ 5 春雨 16 きゅうり 20 人参 5 酢 4 しょうゆ 1 ごま油 1	焼き豆腐 20 コーンマヨトースト 牛乳	食パン 30 マヨネーズ 2 コーン 10 パセリ 1 牛乳 200
11 木	ゆで芋 牛乳	さつまいも 牛乳	50 80	魚の甘酢あんかけ 小松菜とあげのみそ汁 ごはん くだもの	魚 50 塩 片栗粉 5 油 5 えのき 15 干しいたけ 1 人参 15 みりん 2 砂糖 1 ケチャップ 1 うすあげ 5 かぼちゃ 30 煮干し 2	ぜんざい お茶	小豆 20 砂糖 10 塩 やわみ 10
12 金	レーズンパン 牛乳	レーズンパン 牛乳	20 80	クリームスープパスタ ブロッコリーのしらす和え くだもの	スパゲティ 52 ベーコン 10 エビ 10 コーンクリーム 15 ほうれん草 8 生クリーム 3 ブロッコリー 20 きゅうり 10 キャベツ 20	焼きおにぎり お茶	白米 40 みそ 2 みりん 砂糖 1 しょうゆ ねぎ 5
13 土	ホットケーキ 牛乳	ミックス粉 牛乳 卵 ジャム 牛乳	10 5 3 2 80	大根の五目煮 ネギごまスープ ごはん くだもの	豚肉 20 大根 50 人参 15 しょうが 1 しょうゆ 4 砂糖 2 白ネギ 10 わかめ 1 白ごま 1	プリン	プリン粉 8 牛乳 80
14 日							
15 月	ヨーグルト くだもの	ヨーグルト くだもの	40 30	和風ポークビーンズ スイートポテトサラダ ごはん くだもの	豚肉 20 大豆 20 玉ねぎ 30 こんにゃく 15 ピーマン 5 インゲン 5 トマト缶 20 油 1 さつまいも 30 卵 5 人参 10 マヨネーズ 5	りんごケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 20 りんごジュース 5 卵 5 牛乳 5 スキムミルク 4 砂糖 7 りんご 5 牛乳 200
16 火	くだもの 牛乳	果物 牛乳	50 80	魚のゆずみそ焼 白菜と春雨のスープ ごはん くだもの	魚 50 味噌 3 酒 1 ブロッコリー 20 トマト 30 春雨 16 人参 10 鶏がらスープ 2 白米 40	にらチヂミ 牛乳	小麦粉 20 卵 5 だし ごま 1 にら 5 しょうゆ 2 砂糖 2 酢 2 ごま油 牛乳 200
17 水	プリン	プリン粉 牛乳	4 40	豆腐グラタン 肉団子スープ パン くだもの	豆腐 60 ウインナー 10 ペンネ 7 人参 10 味噌 4 マヨネーズ 4 人参 10 鶏ミンチ 10 生姜 5 コンソメ 1 ロールパン 40 果物 50	やきいも 牛乳	さつまいも 80 牛乳 200
18 木	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	5 80	★お誕生会★ かつ丼定食	白米 50 豚ひレ肉 30 小麦粉 4 玉ねぎ 30 人参 10 みつば 5 みりん 1 麩 2 人参 5 しょうゆ 3 大根 30 白菜 15 生クリーム 2 果物 20	ヨーグルト	ヨーグルト 90
19 金	くだもの 牛乳	果物 牛乳	50 80	五目うどん かぼちゃのいとこ煮 くだもの	うどん 48 鶏肉 20 人参 10 酒 1 ほうれん草 10 ちくわ 6 小豆 7 鰹節 2 しょうゆ 2	干えびと あおさのごはん お茶	白米 40 干しエビ 3 人参 10 酒 1 みりん 1 しょうゆ 2 塩 あおさ ごま 1
20 土	スティックパン 牛乳	スティックパン 牛乳	20 50	お好み焼き風オムレツ のっぺい汁 ごはん くだもの	肉 10 卵 40 もやし 10 山芋 10 だし 1 ソース 2 サニーレタス 10 大根 20 干しいたけ 1 ネギ 5 煮干し 2 みりん 1	フルーツインゼリー	果物 30 ゼリー粉 8

日曜	朝 お や つ (3歳未満)		お 昼		ご 夕		お 夜		お や つ						
	献立名	材 料	献 立 名	材	料	材	料	献立名	材 料						
21	日														
22	月	くだもの 牛乳	果物 牛乳	50 80	白菜シチュー 根菜きんぴら ごはん くだもの	鶏肉 20 コーン 5 生クリーム 1 黒ゴマ 1	じゃがいも 50 枝豆 5 油 1 ごま油 1	玉ねぎ 25 小麦粉 5 れんこん 15 砂糖 1	人参 15 バター 5 しょうゆ 15 しょうゆ 2	白菜 20 スキムミルク 20 人参 10 白米 40	しめじ 7 コンソメ 2 ピーマン 5 果物 50	ホットドック 牛乳	ドッグパン 20 ウインナー 10 キャベツ 15 ケチャップ 3	牛乳 200	
23	火	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク 牛乳	8 50	ぶりの照り焼き はんぺんのすまし汁 ごはん くだもの	鯛 50 カイツレ大根 5 ねぎ 5	酒 2 しょうゆ 2 煮干し 2	しょうゆ 2 砂糖 1 しょうゆ 4	砂糖 1 はんぺん 5 白米 40	みりん 2 人参 10 果物 50	大根 40 わかめ 1	どら焼き 牛乳	ポットケーキミックス 20 卵 5 牛乳 15 スキムミルク 5 黒ゴマ 1 小豆缶 7	牛乳 200	
24	水	ジャムサンド 牛乳	サンド用食パン ジャム 牛乳	20 3 80			給食研修会があります。 お弁当をお願いします。				おかし 牛乳	お菓子 20	牛乳 200		
25	木	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	5 80	里芋のごまみそ煮 ポパイサラダ ごはん くだもの	鶏肉 20 砂糖 2 ほうれん草 10 マヨネーズ 5	里芋 40 みそ 3 人参 10 塩	こんにゃく 10 しょうゆ 2 白菜 40 白米 40	人参 20 生姜 1 コーン 5 果物 50	厚揚げ 20 ごま 1 ハム 5 チーズ 10	たけのこ 15 油 1	ラーメン お茶	ラーメン 36 ねぎ 5 もやし 10	ラーメンスープ 2	
26	金	ゆで芋 牛乳	さつまいも 牛乳	50 80	フライドチキン マカロニスープ ごはん くだもの	鶏肉 30 塩 塩 酢 むきエビ 10	牛乳 7 油 5 砂糖 1 パセリ 3	卵 2 かぶ 30 マカロニ 7 白米 40	小麦粉 4 人参 10 玉ねぎ 20 果物 50	チキンコンソメ オールスパイス	わかめ 1 人参 10	フレンチトースト 牛乳	フランスパン 30 卵 10 コンデンスミルク 5 バター 3	砂糖 3 牛乳 18 牛乳 200	
27	土	チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	10 80	☆おもちつき☆ 豚汁 きなこもち くだもの	豚肉 20 大根 20 きな粉 20	里芋 30 こんにゃく 15 砂糖 7	人参 15 ねぎ 5 塩	ごぼう 15 煮干し 2 みかん 50	豆腐 15 干しいたけ 1 みそ 4	干しいたけ 1 もち米 50	くだもの	果物 80		
28	日														
29	月	ヨーグルト	ヨーグルト 桃缶 みかん缶 ジャム	40 10 10 3	カレーうどん 大根とハムのサラダ くだもの	うどん 48 ねぎ 10 きゅうり 7 酢 3	鶏肉 20 油 1 人参 10 油 1	玉ねぎ 40 カレールウ 6 パセリ 3 果物 50	人参 20 カレー粉 ハム 5	うすあげ 5 しょうゆ 2 塩	しめじ 10 大根 40 砂糖 1	大学いも 牛乳	さつまいも 60 砂糖 5 黒ゴマ 1	油 3 しょうゆ 1 牛乳 200	
30	火	くだもの 牛乳	果物 牛乳	50 80	鶏肉のコーンフレーク焼き かに玉スープ ごはん くだもの	鶏肉 20 人参 10 カニ缶 5 白米 40	塩 水菜 5 卵 10 果物 50	小麦粉 3 ドレッシング 3 絹さや 5	コーンフレーク 5 玉ねぎ 20 しょうゆ 2	油 6 えのき 10 煮干し 2	キャベツ 20 人参 10 片栗粉 1	クリームサンドパン 牛乳	ロールパン 30 コーンスターチ 6 卵黄 4 みかん缶 5	牛乳 20 砂糖 4 牛乳 200	
31	水	ゼリー	ゼリー粉	4	北海汁 ほうれん草の和え物 ごはん くだもの	鮭 40 ネギ 5 酒 1 砂糖 1	生姜 1 玉ねぎ 15 ほうれん草 10 しょうゆ 2	豆腐 15 コーン 5 キャベツ 20 白米 40	人参 10 煮干し 2 切り干し大根 40 果物 50	じゃがいも 40 スキムミルク 10 かまぼこ 5	白菜 30 みそ 5 ピーナッツ粉 2	かぼちゃ饅頭 牛乳	ポットケーキミックス 30 砂糖 2 砂糖 5	かぼちゃ 30 小豆 10 塩	牛乳 200



## かぜをひいてしまったら...

温かい飲み物などを飲んで体を保温し、栄養をつけましょう。  
そして十分に休養・睡眠をとり、体力を回復させましょう。

### 熱があるとき

脱水症状にならないように水分を充分にとります。  
果汁や発汗作用のあるネギが入った汁物などがいいですよ。



### のどが痛いとき

なめらかで、口当たりのよいものを食べるようにします。  
カレー粉などの香辛料は避けた方がよいです。

### 食欲がないとき

熱が高い時や吐き気がある時など、食欲がなくなってしまう場合がありますが何も食べないでいると、体がどんどん衰弱してしまいます。  
食べられるものを少しずつでも食べるようにしましょう。  
野菜をたくさん使ったポタージュなどのスープ類は、胃にやさしく栄養価も高いので最適です。



### セキが出る時

固形物や水っぽいものは、のどを刺激しむせやすくなります。  
のどごしの柔らかい料理、湯豆腐や茶碗蒸しゼリーなどがよいでしょう。

### 鼻が詰まっているとき

湯気で鼻づまりを一時的に解消することができる、温かい料理や汁物がよいでしょう。  
くず湯や雑炊、煮込みうどんなどがいいですよ。



## かぜを

## ひかないために...

休養と睡眠を十分にとりましょう。

外出から帰ったら手洗い、うがいを忘れずに。

喉や鼻の粘膜を強くする  
ビタミンA(人参やかぼちゃ、ほうれん草など)  
やビタミンCをとりましょう



風邪のウイルスに強くなる  
タンパク質(肉や魚、卵など)をとりましょう。

栄養は、できるだけ食事からとるように心がけましょう。

