



1月の献立表



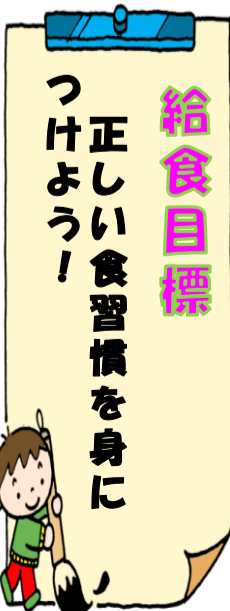
平成26年12月26日
宮野浦保育園

日	曜日	献立表	おやつ		おもな材料名			栄養価(3才以上児)			
			午前 (3才未満児)	午後	黄 酸や力にちなる食べ物	赤 血や肉にちなる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	E:エネルギー	P:たんぱく質	F:脂質	塩:食塩
5	月	北の国のシチュー 味付けのり ブロッコリーサラダ りんご	みかん	ピーチゼリー	じゃが芋 バター 油	鶏肉 ベーコン 牛乳 ツナ のり	白菜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン しめじ ブロッコリー キャベツ パナナ	E 356	P 14	F 17.5	塩 1.8
6	火	鶏肉の甘辛揚げ マカロニサラダ みそ汁 みかん	野菜ジュース	ヨーグルト	片栗粉 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ 上新粉 白玉粉	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	長ねぎ きゅうり 人参 コーン 小松菜 みかん	E 382	P 18.1	F 18.6	塩 1.9
7	水	タラのパン粉焼き みそ汁 大豆とひじきの炒め煮 伊予柑	りんご	牛乳 せんべい	パン粉 油 砂糖	タラ 粉チーズ 芽ひじき 薄揚げ 豆腐 味噌 大豆 牛乳	にんにく パセリ 人参 しらたき いんげん えのき ほうれん 草 伊予柑 りんご	E 336	P 21.2	F 19.3	塩 2
8	木	親子煮 浅漬け 三平汁 りんご	麦茶 ビスコ	牛乳 ウインナーのお昼寝	砂糖 じゃが芋	鶏肉 たまご 豆腐 みそ 鮭 ウインナー 牛乳	玉ねぎ 人参 ししいたけ グリン ピース かぶ きゅうり 大根 りんご	E 481	P 25.4	F 23.9	塩 2.9
9	金	雑煮 ゼリーアラモード	りんごジュース	アイスクーキ	もち米 生クリーム	豚肉 油揚げ	こんにゃく ごぼう 長ねぎ い もがら ししいたけ ほうれん草	E 533	P 16	F 12.1	塩 1.8
10	土	ブラウンシチュー バナナ 牛乳		麦茶 菓子	じゃが芋 バター 生クリーム	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース パナナ	E 352	P 13.7	F 16.2	塩 1.8
13	火	肉じゃが煮 コールスロー みそ汁 いよかん	麦茶 せんべい	牛乳 お豆腐団子のおしるこ	じゃが芋 油 砂糖 白玉粉 上新粉 あんこ	豚肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 こんにゃく しめ じ グリンピース キャベツ きゅうり コーン いよかん	E 537	P 23	F 14	塩 2
14	水	松風焼き 切干大根サラダ うどん汁 ラ・フランスゼリー	バナナ	牛乳 ビスケット	パン粉 砂糖 油 ごま 乾麺	鶏挽肉 たまご みそ ロ ースハム 豚肉 油揚げ	玉ねぎ 生姜 切干大根 人参 きゅうり コーン ししいたけ ほ うれん草 長ねぎ パナナ	E 451	P 22.9	F 16.8	塩 3.2
15	木	ごぼうのドライカレーライス 花野菜の和え物 牛乳 伊予柑	みかんジュース	フルーツヨーグルト	米 油	豚挽肉 ロースハム 牛乳	玉ねぎ 人参 ごぼう ブロッコ リー カリフラワー フチトマト 伊予柑 みかん 白桃 バナ ナ	E 503	P 18.9	F 16.2	塩 1.7
16	金	ぶり大根 甘酢和え 納豆汁 ぼんかん	りんご	牛乳 たご焼き	砂糖 油	ぶり 納豆 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	大根 きゅうり キャベツ 人参 こんにゃく いもがら なめこ 長ねぎ ぼんかん	E 362	P 22	F 16.5	塩 2.4
17	土	すき焼き風 バナナ 牛乳		麦茶 菓子	砂糖 油	豚肉 焼き豆腐 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 しらたき 長ねぎ ししいたけ パナナ	E 414	P 15.9	F 14.9	塩 1.1
19	月	タンドリーチキン しょうゆフレンチ コンソメスープ スイートスプリング	麦茶 星たべよ	牛乳 焼干し芋	油 じゃが芋 干し芋	鶏肉 ちくわ 牛乳	玉ねぎ にんにく 生姜 キャ ベツ ほうれん草 人参 コーン セロリ スイートスプリング	E 396	P 15.8	F 9.8	塩 1.4
20	火	かき揚げ しょうが正油和え みそ汁 みかん	バナナ	プリン おやつ昆布	小麦粉 油	エビ ウインナー たまご 豆腐 わかめ みそ	玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう 小松菜 白菜 生姜 みかん パ ナナ	E 316	P 14.5	F 13.6	塩 2
21	水	手作り餃子 ほうれん草のナムル 中華スープ 伊予柑	りんごジュース	牛乳 米粉バウンドクーキ	餃子皮 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉	豚挽肉 豆腐 たまご 豚肉 たまご ヨーグルト	ニラ 長ねぎ キャベツ ほうれ ん草 もやし しらたき たけの こ 干しいたけ 伊予柑	E 331	P 13.2	F 17.2	塩 1.3
22	木	肉うどん オレンジゼリー	みかん	麦茶 ひじきおにぎり	乾麺 米 砂糖	豚肉 たまご 芽ひじき 薄 揚げ	人参 ほうれん草 長ねぎ みか ん	E 451	P 18.8	F 9.4	塩 2
23	金	豚肉のみそ炒め えのきスープ 白菜のおかか和え りんご	伊予柑	牛乳 せんべい	片栗粉 油 砂糖 ごま ごま 油 焼き麩 食パン	豚肉 みそ かつお節 なる と 牛乳 ウインナー	人参 ピーマン 黄パプリカ ゆ かり 白菜 ほうれん草 干しい たけ りんご	E 369	P 17.9	F 16.2	塩 2.3
24	土	肉汁 ふりかけ バナナ 牛乳		麦茶 菓子	じゃが芋	豚挽肉 油揚げ みそ 牛乳	人参 長ねぎ こんにゃく パナ ナ	E 382	P 17.8	F 16.7	塩 2.4
26	月	ひれかつ ミックスキャベツ みそ汁 スイートスプリング	バナナ	ココアミルク せんべい	小麦粉 パン粉 油	豚肉 たまご 豆腐 みそ	キャベツ 人参 小松菜 しめじ スイートスプリング パナナ	E 343	P 21	F 12.7	塩 1.7
27	火	鶏のさっぱり煮 のりの佃煮 たら汁 みかん	りんご	牛乳 いちごクリームサンド	砂糖 食パン 生クリーム い ちごジャム	鶏肉 うすら卵 のり たら 豆腐 みそ	大根 人参 生姜 にんにく フ ロココリー 長ねぎ みかん り んご	E 437	P 30	F 13.9	塩 3
28	水	ミートローフ 茹ブロッコリー フチトマト みそ汁 スイートスプリング	みかんジュース	ジョア クッキー	パン粉 油 マヨネーズ	豚挽肉 チーズ たまご 薄 揚げ みそ	玉ねぎ 人参 コーン ブロッコ リー フチトマト チンゲン菜 スイートスプリング	E 398	P 20.1	F 18.5	塩 1.9
29	木	赤魚の甘辛揚げ かき玉汁 芋がらのけんちん りんご	ヨーグルト	牛乳 よもぎクーキ	片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	赤魚 豚肉 牛乳 たまご チーズ	芋がら つきこん 人参 長ねぎ チンゲン菜 ししいたけ りんご	E 379	P 18.8	F 14.8	塩 2.8
30	金	麻婆豆腐 おかか和え たまごスープ みかん	麦茶 ビスケット	牛乳 れんこんチップ	砂糖 片栗粉 油 ごま	豆腐 豚挽肉 みそ かつお 節 わかめ 牛乳	長ねぎ 人参 にんにく グリン ピース 白菜 玉ねぎ ほうれん 草 れんこん みかん	E 327	P 16.6	F 17.1	塩 1.7
31	土	チキンカレー 伊予柑 牛乳		麦茶 菓子	じゃが芋 バター 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース 伊 予柑	E 364	P 13	F 13.7	塩 1.3

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。
 ※3歳以上児の副食(完全給食の日には主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。
 ※赤い字の日は完全給食でご飯は食べません。 ※緑の字の日はカムカムの日です。よく噛んで食べる日です。
 ※青い字の日は手作りおやつの日です。



～下痢の時の食事について～



子供の下痢症状のほとんどはウイルス感染によるものです。そして、その多くは冬に感染します。子供が下痢症状を発しているとき、食事についてどんなことに気をつけたらよいか見てみましょう。

1、下痢のときの注意点

- ・水分は少しずつ頻回に。
- ・栄養は治ってから摂るようにして、無理をしない。数日の食事が少なくても問題ありません。
- ・消化の良いものを少しずつ(腸を刺激しないように)



2、避けたほうがよい食べ物

- ・冷たい物
- ・脂肪の多い物
- ・乳製品
- ・繊維の多い物
- ・糖分の多い物



3、下痢の時の食事

- ◎水のような便の時
 - ・お茶(ほうじ茶や麦茶など)
 - ・おもゆ、スープ、みそ汁の汁(具は除く)
- ◎柔らかい便の時
 - ・おかゆ、うどん(柔らかく煮たもの)
 - ・白身魚の煮つけ
 - ・とりのささみ、卵など



