

日	月	火	水	木	金	土										
<p>あけましておめでとうございます</p>  <p>「1日～3日は、年始休園となります」</p>	<p>1日あたりの栄養量</p> <table border="1"> <tr> <td>三才未満児</td> <td>三才以上児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 433kcal</td> <td>エネルギー 507kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 16.7g</td> <td>たんぱく質 20.9g</td> </tr> <tr> <td>脂質 14.0g</td> <td>脂質 16.2g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム 178mg</td> <td>カルシウム 216mg</td> </tr> </table> 		三才未満児	三才以上児	エネルギー 433kcal	エネルギー 507kcal	たんぱく質 16.7g	たんぱく質 20.9g	脂質 14.0g	脂質 16.2g	カルシウム 178mg	カルシウム 216mg	<p>1 元日</p> <p>「みんなで食べよう！」</p> <p>食卓は「人間関係を育む場」です。家庭なら家庭みんなで、園なら大好きな友だちや先生と、おなかをすかせて食べる食事は、美味しく楽しい条件がそろっています。とはいえ、ただ集まりさえすればよいという訳ではありません。それぞれが別々に好きなことをおしゃべりしながらでは、楽しさも半減してしまいます。園では保育者がテーブルマスターとして、食事の話題や食情報を準備してお話しします。家庭でもそんな大人の心遣いで、心地よい食卓作りを心がけましょう。</p> <p>「旬の食材を積極的に食べよう」</p> <p>日本の四季と 四季折々の旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。春には山菜などの苦い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏には胡瓜や瓜・西瓜など、水分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋は、脂肪分の多い落花生・栗等の木の実や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれます。この時期はたくさんの旬の食材を入れた鍋料理がおすすめです。</p>	2	3	4
三才未満児	三才以上児															
エネルギー 433kcal	エネルギー 507kcal															
たんぱく質 16.7g	たんぱく質 20.9g															
脂質 14.0g	脂質 16.2g															
カルシウム 178mg	カルシウム 216mg															
5	6 小寒(しょうかん)	7	8 誕生会 お節を食べよう	9 能教室	10 防災訓練	11										
<p>【鯛が美味しい季節です】</p> <p>魚の王様といわれる鯛「めでたい」の語呂合わせで、縁起の良い魚としてお祝いの席のごちそうに重宝されています。鯛は脂質が少なく、たんぱく質を多く含み、消化が良いので離乳食にもぴったりの食材です。鯛めしや塩釜焼きなどのごちそうは有名ですが、家庭で料理するのは難しいですね。おすすめは切り身を利用した塩釜焼きや煮つけ、ソテーなど。美味しいこの時期に、ぜひ味わってください。</p>	<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、かじきの煮つけ 南瓜煮 みそ汁、果物</p> <p>味噌蒸しパン、牛乳</p>	<p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、豚肉の梅みそ焼き 大根の炒め煮 みそ汁</p> <p>ホットケーキ、牛乳</p>	<p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>ご飯、焼き魚、煮物、かまぼこ 紅白なます、きんとん、黒豆 田作り、澄まし汁、果物</p> <p>パフェ、牛乳</p>	<p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>麻婆豆腐丼 中華和え たまごスープ</p> <p>じゃが芋のチーズ焼き、牛乳</p>	<p>あられ、ほうじ茶</p> <p>パン、クリームシチュー 切干大根のサラダ 果物</p> <p>クレープ、牛乳</p>	<p>ヨーグルト、ほうじ茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>										
12	13 成人の日	14	15 ひまわり組クラス懇談会 16:30～ さくら組クラス懇談会 17:30～ 集金日	16	17 雪体験 (たんぽぽ・すみれ)	18										
<p>「冬に負けない体を作ろう」</p> <p>乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含む人参やトマト、リンゴなどの野菜と果物を十分に摂る事が肝心です。この他に海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、喉や鼻の粘膜を強くするので、風邪予防はもちろん、肌をつやつやにする効果も。</p> <p>合わせて気をつけたいのが生活のリズム！ 年末年始は慌ただしくどうしても大人のリズムで過ごしがちです。イベントが多いこの時期にながなでも子ども優先、というわけにもいかない事もありますが、子どもの睡眠リズムだけは守りたいものです。生活のリズム大切に元気な体で冬を乗り切りましょう！</p>	<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、豆腐の肉みそグラタン ブロッコリーのサラダ みそ汁</p> <p>ジャムサンド、牛乳</p>	<p>ご飯、サバの味噌煮 スパゲッティサラダ みそ汁、果物</p> <p>マシュマロサンド、牛乳</p>	<p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>ご飯、鶏肉のねぎ味噌焼き 白菜とツナのサラダ みそ汁</p> <p>アメリカンドック、牛乳</p>	<p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>うどん コロケ 果物</p> <p>おにぎり、お茶</p>	<p>ヨーグルト、ほうじ茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>											
19	20 大寒(だいかん)	21	22	23	24	25										
<p>【大人の味付け・子どもの味付け】</p> <p>人には甘み、辛(塩)み、苦み、酸み、うまみを感じる5つの味覚があります。子どもの味覚は、3歳までの食経験で決まるといわれるほど、乳幼児期の食生活は大事です。この時期に大人と同じ濃い味付けに慣れてしまうと、薄味を受け入れられなくなってしまうこともあります。乳幼児期に多くの素材を味わい、うまみを感じながら、たくさんの「おいしい」を経験することで、子どもの食を豊かにしていきましょう。</p>	<p>身体測定</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>わかめご飯、ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁、果物</p> <p>きな粉パイ、牛乳</p>	<p>体操教室</p> <p>保育参観(以上児)</p> <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、豚肉の梅みそ焼き 大根の炒め煮 みそ汁</p> <p>ホットケーキ、牛乳</p>	<p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>セルフおにぎり(以上児)、ご飯 鶏のから揚げ みそ汁、果物</p> <p>じゃが芋のチーズ焼き、牛乳</p>	<p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>麻婆豆腐丼 中華和え たまごスープ</p> <p>フルーツヨーグルト、牛乳</p>	<p>あられ、ほうじ茶</p> <p>うどん ポテトサラダ 果物</p> <p>おにぎり、お茶</p>	<p>ヨーグルト、ほうじ茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>										
26	27	28	29	30	31											
<p>【厚着のし過ぎに注意しましょう】</p> <p>新生児の頃は保温が大切ですが、乳幼児は動きが活発なので体内でたくさん熱が作られます。汗が冷えて風邪をひかないためにも、この時期は、汗ばまない程度で動きやすい服装がよいでしょう。一般的な目安としては、大人よりも1枚少なく、といわれています。元気に過ごすためにも、薄着の習慣をつけていきましょう。</p>	<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、柳川もどき 小松菜の磯和え みそ汁、果物</p> <p>ジャムサンド、牛乳</p>	<p>体操教室</p> <p>卒園・満了記念写真撮影</p> <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、豆腐の肉みそグラタン ブロッコリーのサラダ みそ汁</p> <p>フライドさつま芋、牛乳</p>	<p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>ご飯、サバの味噌煮 スパゲッティサラダ みそ汁、果物</p> <p>チーズ蒸しパン、牛乳</p>	<p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>ご飯、鶏肉のねぎ味噌焼き 白菜とツナのサラダ みそ汁</p> <p>アメリカンドック、牛乳</p>	<p>あられ、ほうじ茶</p> <p>千キンカレーライス かみかみサラダ(以上児) 大根サラダ、ヨーグルト 果物</p> <p>マシュマロサンド、牛乳</p>											

※ 牛乳、卵などのアレルギーで除去食が必要な場合は、食品の除去又は、代替食品となります。  
 ※ 行事や仕入れの都合により献立が変更になることがありますので予めご了承下さい。