

令和 3 年 1 月 献立表

愛隣こども園

日 曜	昼食	10時おやつ(乳児・低年齢児)	3時おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	備考
6 水	ごはん・ひじき豆煮・マセドアンサラダ・みかん	バナナ	牛乳・あられ	大豆水煮 鶏もも 油揚げ プレスハム プロセスチーズ 普通牛乳	七分づき米 こめ油 三温糖 マヨネーズ じゃがいも あられ	バナナ にんじん 乾しいたけ 乾ひじき きゅうり ホールコーン みかん	
7 木	ビーフカレー・きゅうりとジャコの酢の物・ゆで卵・パイン缶	りんご	ぶどうヨーグルト	牛ばら しらす干し ゆで卵 ヨーグルト	七分づき米 じゃがいも こめ油 三温糖	りんご たまねぎ にんじん キャベツ カットわかめ きゅうり パインアップル缶詰	
8 金	ごはん・鮭塩焼き・ほうれん草ごま和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・りんご	☆ふかし芋	牛乳・☆ホットケーキ	べにざけ 木綿豆腐 みそ 普通牛乳 鶏卵	さつまいも 七分づき米 いりごま 三温糖 じゃがいも ホットケーキミックス(乳卵不使用) 有塩バター	にんじん ほうれん草 ほうきさい 青ねぎ カットわかめ えのきたけ りんご	☆手作りおやつ
12 火	ごはん・鯖のおろし煮・にしき和え・みかん	野菜ジュース	ジョア (プレーン) ・☆きなこサンド	さば 鶏卵 きな粉 豆乳 乳酸菌飲料	七分づき米 三温糖 ごま油 食パン(卵不使用)	野菜ジュース だいこん しょうが キャベツ にんじん きゅうり みかん	☆手作りおやつ
13 水	ごはん・高野豆腐の卵とじ・ほうれん草とツナのごま和え・りんご	☆ふかし芋	牛乳・クッキー	凍り豆腐 鶏卵 まぐろ水煮 普通牛乳	さつまいも 七分づき米 こめ油 三温糖 いりごま クッキー	にんじん 乾しいたけ たまねぎ ほうれん草 ほうきさい いりごま	☆手作りおやつ
14 木	ミックスうどん・ポテトサラダ・バナナ	みかん	☆肉みそおにぎり	鶏もも 蒸しかまぼこ プレスハム 鶏卵 ぶたひき肉 みそ	ゆでうどん じゃがいも マヨネーズ 七分づき米 こめ油 三温糖	みかん にんじん 乾しいたけ 青ねぎ きゅうり バナナ	☆手作りおやつ
15 金	ごはん・揚げ魚のレモン風味・土佐和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・みかん缶	りんご	牛乳・せんべい	かれい かつお節 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	七分づき米 片栗粉 こめ油 三温糖 じゃがいも せんべい	りんご レモン果汁 こまつな にんじん キャベツ りょくとう やし 青ねぎ カットわかめ えのきたけ みかん 缶詰	
18 月	ごはん・すき焼き風煮・スパゲッティサラダ・りんご	みかん	牛乳・☆ポテトドーナツ	牛ばら 生揚げ プレスハム 鶏卵 普通牛乳	七分づき米 こめ油 三温糖 板こんにやく マヨネーズ スパゲティ じゃがいも 上新粉	みかん にんじん ほうきさい たまねぎ 青ねぎ きゅうり りんご	☆手作りおやつ
19 火	誕生会 (お楽しみ献立・ケーキ)		☆ふかし芋	アップルゼリー	鶏もも 鶏卵 みそ パルメザンチーズ	しょうが プロقوقリー にんじん だいこん りょくとう やし 乾しいたけ セロリー みかん ゼリー	☆手作りおやつ
20 水	ごはん・白菜肉団子スープ・粉ふき芋のじゃこがらめ・バナナ	りんご	牛乳・おかき	ぶたひき肉 鶏卵 しらす干し 普通牛乳	七分づき米 はるさめ 片栗粉 じゃがいも 三温糖 こめ油 おかき	りんご たまねぎ ほうきさい にんじん ほうれん草 乾しいたけ 青ねぎ バナナ	
21 木	ごはん・揚げじゃがのそぼろ煮・ちりめんサラダ・みかん	野菜ジュース	ジョア (イチゴ) ・☆ココア蒸しパン	ぶたひき肉 しらす干し 豆乳 乳酸菌飲料	七分づき米 じゃがいも こめ油 三温糖 片栗粉 マヨネーズ ホットケーキミックス(乳卵不使用) ミルクココア	野菜ジュース さやいんげん にんじん きゅうり キャベツ カットわかめ みかん	☆手作りおやつ
22 金	ごはん・白身魚のクリームコーン焼・小松菜のおかか和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・パイン缶	バナナ	牛乳・あられ	かれい かつお節 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	七分づき米 マヨネーズ 三温糖 じゃがいも あられ	バナナ クリームコーン缶 こまつな にんじん りょくとう やし 青ねぎ カットわかめ えのきたけ パインアップル缶詰	
25 月	ごはん・おでん風煮・マカロニサラダ・バナナ	野菜ジュース	カスタードプリン	鶏もも 焼き竹輪(卵不使用) 生揚げ プレスハム 鶏卵	七分づき米 三温糖 じゃがいも 板こんにやく マヨネーズ マカロニ カスタードプリン	野菜ジュース にんじん だいこん きゅうり バナナ	
26 火	ロールパン・ビーフシチュー・三色ごま酢和え・ミックス缶	みかん	☆わかめおにぎり	牛もも 油揚げ	ロールパン こめ油 じゃがいも 三温糖 いりごま 七分づき米	みかん にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり だいこん みかん 缶詰 パインアップル缶詰 白桃缶 わかめごはんのもと	☆手作りおやつ
27 水	ごはん・豆腐ハンバーグ・菜種和え・油揚げと大根のみそ汁・りんご	ピーチゼリー	牛乳・ビスケット	木綿豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 油揚げ みそ 普通牛乳	七分づき米 片栗粉 三温糖 いりごま こめ油 ビスケット	ゼリー たまねぎ にんじん プロقوقリー きゅうり 青ねぎ だいこん カットわかめ ほんしめじ りんご	
28 木	お弁当の日		バナナ	りんごジュース・☆クッキー	鶏卵	バナナ りんごジュース	☆手作りおやつ
29 金	ごはん・鯖のバリバリ焼・ほうれん草おかか和え・じゃがたまスープ・みかん	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	さば かつお節 鶏卵 普通牛乳	さつまいも 七分づき米 片栗粉 こめ油 三温糖 じゃがいも せんべい	にんじん ほうれん草 ほうきさい なら みかん	☆手作りおやつ

体内水分量は乳児で約70%、幼児で約65%と言われており、子どもに必要な水分量は年齢によって異なります。

1月 誕生会お楽しみ献立 (予定)

- ・ゆかりごはん
- ・鶏のからあげ
- ・ごまみそプロقوقリー
- ・卵ふわふわスープ
- ・デザート (年長～年少 ケーキ)
(低年齢児～乳児 みかん)

＊じつは冬も大切＊ 水分補給



夏には熱心に行っていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要なのでは？ と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

【飲料水+食事からの1日に必要な水分量】

- 新生児・・・(体重)1kgあたり約50～120ml
- 乳児・・・1kgあたり約120～150ml
- 幼児・・・1kgあたり約90～100ml
- 学童・・・1kgあたり約60～80ml
- 成人・・・1kgあたり約35ml

と、実は大人より多くの水分が必要です。

乳幼児の場合は、脱水状態でもうまく伝えられなかったり、喉の渇きを感じにくいことがあります。一度にたくさん水を飲むと体に負担がかかるため、できるだけこまめに摂取するようにしましょう。

「水分補給」は カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です

