



1月後半の献立表



平成31年1月15日(火)発行 八戸学院幼稚園

	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
						土曜預かり
午前おやつ	ビスケット	カルシウム せんべい	ビスコ	えびせんべい	ビスケット	えびせんべい
昼食	ごはん 鶏肉と白菜の 塩炒め 切干大根の煮物 あさりのみそ汁	コーンクリーム スープパスタ 大豆と豚肉の トマト煮 ひじきのサラダ りんご	ごはん ぶり大根 ほうれんそうの 白和え みそ汁	しらすチャーハン えびとフロッキーの オーロラソース和え バナナ わかめスープ	ツナマヨサンド じゃがいもの スクランブルエッグ みかん 豚肉とかぶの スープ	ロールパン 肉野菜炒め りんご カレー風味ポトフ
午後おやつ	☆豆乳プリン	ヤクルト、 スノーロール	☆きなこ蒸しパン	☆フルーツ ヨーグルト	☆おかかおにぎり	野菜ジュース、 動物ビスケット
	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	<<給食室より>> 冬休みは元気に楽しく過ごせましたか。いよいよ3学期ですね。寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスの流行る季節で、注意が必要です。ウイルス等の感染症予防には、手洗い、うがい、マスクの着用、流行っているときには人混みに近づかない等の予防策も必要ですが、これらのウイルスに対して個人の免疫力を高めること、そして石鹸での手洗いが大切です。日頃から栄養、体力づくりを心がけ、風邪やウイルスに負けない身体で元気にこの冬をのりきりましょう！	
				お誕生会		
午前おやつ	ビスケット	カルシウム せんべい	ビスコ	☆お誕生日ケーキ		
昼食	マーボー大根丼 もやしのナムル りんご じゃがいもの みそ汁	オクラ納豆丼 かぶの甘酢和え みかん 肉じゃが	みぞ煮込みうどん さつまいもと鶏肉の レモン塩だれ炒め ひじき煮 バナナ	型抜き ジャムサンド ミートローフ マカロニサラダ 冬野菜のポトフ		
午後おやつ	☆ミニあんまん	☆キャロット ゼリー	焼きドーナツ	野菜ジュース、 しょうゆせんべい		

- * 午前おやつには、牛乳がつきます。昼食・午後おやつには、麦茶がつきます。
- * 都合により、献立を変更させていただく場合もございますが、ご了承ください。
- * ☆は手作りおやつを提供します。



◆食事で風邪予防！ 風邪を予防する栄養素を紹介します



寒くなると体力が低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。しっかり体の芯から暖まる食事、3度の食事をきちんととり、栄養をしっかり取り入れて、風邪を予防しましょう。

- * たんぱく質…元気な体を作るために必要な栄養素です。また、病気やケガに対する抵抗力や、治癒力を高める働きがあります。肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。
- * ビタミンA…のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、風邪をひきやすくなってしまいます。チーズやレバー、人参、かぼちゃ、ほうれん草等に多く含まれています。
- * ビタミンC…寒さからのストレスに負けないためにも、必要な栄養素です。また、風邪のウイルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。みかんやいちご、キウイフルーツ、小松菜、フロッキー、柿等に多く含まれています。



◆免疫力を高める！？ 笑って体にいいらしいよ😊



ガン細胞や、細菌に感染した細胞を攻撃する細胞に、ナチュラルキラー(NK)細胞があります。この細胞は、白血球のひとつで、常に体内に存在し、免疫活動を行っています。NK細胞が笑いによって活性化されるそうです。笑って免疫力を強化できるということです。





の献立表

平成30年12月21日 発行 八戸学院幼稚園

月	火	水	木	金	土
12月31日	1	2	3	4	5
大晦日	元旦	年始休暇		冬休み給食 あんかけごはん(玄米) だし巻き玉子 ふきの煮物 みそ汁(わかめ・麩) ♪緑黄色野菜♪	土曜預かり カレーライス(玄米) バナナヨーグルト 麦茶 ♪魚 類♪
7	8	9	10	11	12
冬休み給食 クロックサンド たまごマカロニサラダ ★野菜スープ★ ♪魚 類♪	玄米ごはん いか団子チリ風炒め 中華春雨サラダ わかめスープ ♪肉 類♪	わかめごはん(玄米) 揚げさばのおろしがけ ★大根のゆず和え★ みそ汁(ふのり・油揚げ) ♪緑黄色野菜♪	玄米ごはん バラ焼き ★白菜の浅漬け★ みそ汁(豆腐・なめこ) ♪卵 類♪	トマトスバゲッティ スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ 麦茶 ♪海藻類♪	土曜預かり ★豚丼(玄米)★ モロヘイヤのお浸し みそ汁(わかめ・ねぎ) 果物(白桃) ♪乳製品♪
14	15	16	17	18	19
成人の日 	始園日 ささみカツカレー(玄米) ★千切りキャベツ★ 福神漬け 麦茶 ♪卵 類♪	★味噌ラーメン★ ひじきサラダ 果物 (グレープフルーツ) ♪魚 類♪	おもちつき会 ロールパン ウインナーキャット炒め おんやさい マカロニシチュー ♪いも類♪	おせち風メニュー 赤飯(玄米) ごま塩 ぶりの照り焼き さつま芋と黒豆の甘煮 すまし汁(麩・三つ葉) ♪緑黄色野菜♪	土曜預かり ロコモコ丼 トマトサラダ ★野菜スープ★ ♪大豆製品♪
21	22	23	24	25	26
高菜ピラフ(玄米) ウインナーオムレツ 小松菜のごま和え 春雨スープ ♪海藻類♪	豚骨醤油ラーメン れんこんサラダ 果物(バナナ) ♪肉 類♪	玄米ごはん スタミナ炒め 野菜の納豆和え みそ汁(わかめ・豆腐) ♪魚 類♪	ハヤシライス(玄米) ★海藻サラダ★ 福神漬け 麦茶 ♪根菜類♪	玄米ごはん 豚肉の生姜焼き もやしサラダ 山海汁 ♪いも類♪	土曜預かり にゅうめん ミニ天ぷら グリーンサラダ ♪乳製品♪
28	29	30	31	1月のお誕生会には、「紅白ゼリー」 がつきます。 ★のマークは旬の食材を使用した献立です。 今月の旬の食材は、大根・ごぼう・白菜 青梗菜・キャベツ・みかんなどです。 ♪のマークは、家庭で補うと食事のバランス が良くなります。夕食に取り入れるなど参考 にしてみてください。	
玄米ごはん 豚肉のブルコギ風 ほうれん草のナムル ★みそ汁(しめじ・大根)★ ♪乳製品♪	食パン ミルククリーム アスパラソテー オーロラサラダ コンソメスープ ♪卵 類♪	★五目うどん★ 里芋のそぼろ煮 果物(白桃) ♪海藻類♪	お誕生会 玄米ごはん 肉じゃが 揚げ出し豆腐 みそ汁(ねぎ・なめこ) 紅白ゼリー ♪緑黄色野菜♪		



おせち料理について



○紅白かまぼこ ～紅白は祝いの色～
かまぼこは「日の出」を象徴するものとして、元旦にはなくてはならない料理。紅はめでたさを白は神聖を表しています。

○栗きんとん ～豊かさや勝負強さを願って～
黄金色に輝く財宝に例えて、豊かな1年を願う料理。栗は、山の幸の代表格で「勝ち栗」と言って縁起が良いとされてきました。

○黒豆(煮豆) ～元気に働けますように～
「まめ」とは、丈夫・健康を意味する言葉。
(まめに働く)などの語呂合わせからも、おせち料理には欠かせない一品です。

○えび ～長生きの象徴～
えびは、長いひげを生やし、腰が曲がるまで長生きすることを願って、正月飾りやおせち料理に使われます。

○ごぼう ～細く長く幸せに～
細く長く地中にしっかり根を張るごぼうは縁起の良い食材として様々に使われています。
たたきごぼうは、柔らかく煮たごぼうを叩き身を開いて、開運の縁起をかついだもの。
宮中で正月に配られる花びら餅の芯にもごぼうが用いられ、大切に扱われているそうです。

《給食室より》

冬休みが始まります。クリスマスやお正月を楽しく過ごし、また元気に登園してくださいね◎♪

良いお年を

お迎え下さい