



1月の献立



古志ひまわり保育園
Tel: 23-1504 Fax: 23-1505
メールアドレス: koshi@h-himawari.net

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
あけまして おめでとう ございます 今年も よろしく お願い いたします			5 保育はじめ 煮込みうどん 高野の含め煮 紅白なま酢	6 小豆ごはん 魚の照り焼き ブロッコリーの みそ汁 白和え	7 (七草の日) 五目ごはん みそ汁
			ぜんざい いりこ お茶	七草粥 するめ お茶	果物 いりこ お茶
9 成人の日	10 ごはん がんもの煮物 たずな蒟蒻 切干中華サラダ そうめん汁	11 こすもす組食事公開 お弁当の日	12 ごはん 煮魚 白かぶの酢の物 みそ汁	13 ごはん 茶碗蒸し 黒豆の煮物 カリフラワーの 柚子みそ和え	14 鶏そぼろごはん みそ汁
	りんごきんとん 昆布 牛乳	からんま 果物 お茶	人参おにぎり 野菜 お茶	白ねぎの天ぷら するめ お茶	パン いりこ お茶
16 ごはん 魚のムニエル 花サラダ みそ汁	17 ごはん 厚揚げのねぎみそ焼き 炒めなま酢 すまし汁	18 ごはん 炒り鶏 あらめの煮物 みそ汁	19 ごはん 高野豆腐の煮物 赤貝の煮付け みそ汁	20 ごはん おでん 蒸しブロッコリー みかん	21 焼きうどん もやしのスープ
干し大根の煮物 するめ お茶	ふかし芋 昆布 牛乳	大根海苔巻 野菜 お茶	きなこ団子 いりこ 牛乳	大根菜のおにぎり 野菜 お茶	果物 昆布 お茶
23 ごはん 高野豆腐の中華炒め 白菜の浸し ワカメスープ	24 ごはん 豚肉の八幡焼き 大根の煮物 結び昆布の煮物 みそ汁	25 ごはん 厚揚げの煮物 ブロッコリーの おかか和え 赤貝ののっぺ汁	26 ごはん 焼き鯖と 神在ねぎの煮物 ふろふき大根 すまし汁	27 ごはん 焼き魚 干し大根の煮物 長いものみそ汁	28 焼きおにぎり すまし汁
蒸し里芋 いりこ お茶	パン するめ 牛乳	糸昆布のおにぎり 野菜 お茶	ごまじゃこおにぎり 野菜 お茶	みたらし団子 昆布 牛乳	パン するめ お茶
30 ごはん 肉豆腐 もやしのナムル みそ汁	31 ごはん 牡蠣フライ 人参の煮物 大根スティック みそ汁				
大根の煮物 するめ お茶	酢飯おにぎり 昆布 お茶				

あけましておめでとうございます。長いお休みをいかがお過ごしでしたでしょうか。今年が皆様にとってよい年となりますように願うと共に、子どもたちにエネルギーを沢山もらい頑張っていきたいと思います。

ノロウイルスに気をつけて!!

今年はノロウイルスが流行すると言われています。感染力が非常に強く、子どもがかかると、嘔吐、下痢による脱水症状をおこしやすいです。ので、早めに受診しましょう。

体調を崩した時の食事ってどうしておられますか？体調を崩しているときは、胃腸も弱り、嘔吐の原因にもつながります。子どもに無理のないような食事形態を心掛けてください。



<ポイント>

・消化のよいものを…胃に負担がかからないように、柔らかく煮たものにしましょう。また、吐き気がある時は、のどごしのよい水分の多いものを。

・避けた方がいいもの…繊維の多い野菜(さつま芋、ごぼうなど)、果物(リンゴ以外)、油脂類、肉、貝類、極度に冷たいもの、香辛料を使った物。

・1回の食事量を減らして…1度に沢山食べることができないこと

が多いので数回・に分けて食べていきましょう。

・飲み物に気をつけて…ジュースや牛乳は胃に負担がかかります。冷たい飲み物をさけ、湯さましや、番茶を飲みましょう。



お知らせ

- ・1月5日(木)保育はじめ
- ・1月7日(土)
前日の6日のおやつで七草粥を食べたいと思います。
- ・1月13日(水)
こすもす組食事公開
子どもと楽しく食事ができたらと思います。
たくさんの参加お待ちしております。
- お弁当の日
こすもす組以外はお弁当をお願いします。