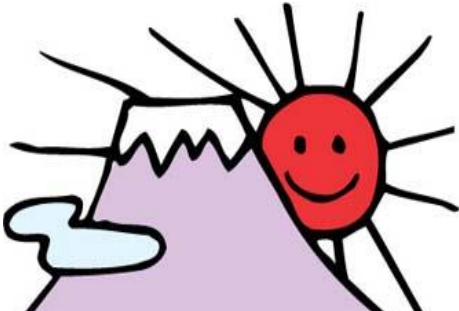


令和4年1月 保育園カレンダー							たかつき保育園 TEL 0246-25-4765											
日	月	火	水	木	金	土												
1日 ~ 3日 年始休園		4	5 小寒 (しょうかん)	6	7	8												
 あけまして おめでとうございます					誕生会 													
		せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶												
		きのこうどん ミートボール 果物	カレーライス 切干大根のサラダ 果物	七草がゆ風 カジキの煮つけ、南瓜煮 果物	ご飯、ハンバーグ フライドポテト コーンスープ、果物	お弁当の日												
		ビスケット、牛乳	せんべい、牛乳	白玉きな粉、牛乳 未満児 ⇒ プリン	誕生日ケーキ、牛乳	せんべい、牛乳												
9	10	11	12	13	14 旧正月	15												
【免疫力アップで風邪に負けない】 免疫力を高めるには腸内環境を整えることが大切です。睡眠不足などで悪玉菌が増えすぎると、免疫力が低下します。腸内細菌のバランスを整えるためには、納豆やヨーグルト、ナチュラルチーズなどに含まれる乳酸菌、ごぼうや人参、豆類等に多く含まれる食物繊維、玉ねぎやバナナなどに多く含まれるオリゴ糖を取るとういでしょう。また、日光のもとで体を動かすとビタミンDが合成され、免疫力がアップします。		成人の日 	体操教室	防災訓練														
		せんべい、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶												
		ご飯、魚のフライ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁、果物	ご飯、きんぴらごぼう 鶏肉のオレンジ焼き みそ汁、果物	麻婆豆腐丼 中華和え みそ汁、果物	赤飯、煮物、焼き魚、黒豆 紅白なます、きんとん 澄まし汁、果物	お弁当の日												
		ホットケーキ、牛乳	寒天入りフルーツポンチ 牛乳	ピザ、牛乳	ポテトスナック、牛乳	せんべい、牛乳												
16	17	18	19	20 大寒 (だいかん)	21	22												
【カカオポリフェノールとは】 カカオポリフェノールとは、チョコレートやココアの原料である「カカオ豆」に含まれるポリフェノールのこと。抗酸化作用があり、血液をサラサラにしたり、体の老化を防いだりする効果があります。子どもが美味しくカカオポリフェノールをとるには、ココアパウダーを温かい牛乳で溶いた、ホットココアがおすすめです。チョコレートからもとれますが、糖分や脂質が多く、カロリーが高いので食べすぎに気を付けましょう。		集金日	体操教室		身体測定	クッキング 三歳以上児												
		せんべい、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶											
		豚丼 ポテトサラダ みそ汁、果物	ご飯、鶏のから揚げ 和え物 みそ汁、果物	わかめご飯、大根の煮浸し ぶりの照り焼き みそ汁、果物	味噌ラーメン シュウマイ 果物	ピザ ⇒ 以上児 ロールパン ⇒ 未満児 シチュー、ブロッコリーのサラダ 果物	お弁当の日											
		チーズ、クラッカー 牛乳	チーズケーキ、牛乳	焼きそば、牛乳	蒸しパン、牛乳	せんべい、牛乳	せんべい、牛乳											
23	24	25	26	27	28	29												
【チャイルドシートを使用しましょう】 「近くだから」「交通量が少ないから」と子どもに大人用のシートベルトを着用させていませんか、また「泣くから」と大人が抱っこしたまま乗っていませんか。そんな心の油断が大きなけがにつながります。チャイルドシートに座る時、初めは泣くこともあります。慣れると安心して座れるようになります。子どもの安全確保のために、車に乗る時は必ずチャイルドシートを使用しましょう。		交通安全指導	体操教室		防犯訓練													
		せんべい、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶											
		ご飯、豚の生姜焼き 春雨ときゅうりのサラダ みそ汁、果物	菜の花ご飯 肉じゃが みそ汁、果物	ご飯、煮魚 ブロッコリーの胡麻和え 豚汁、果物	けんちんうどん 厚焼き玉子 果物	カレーライス 大根サラダ ヨーグルト	お弁当の日											
		ビスケット、牛乳	ジャムサンド、牛乳	ごぼうのから揚げ、牛乳	おにぎり、牛乳	クッキー、牛乳	せんべい、牛乳											
30	31	『みんなで食べよう！』																
【火遊びを防止しよう】 子どもは大人が使っている物や、普段目にしない珍しい物が大好きです。テーブルや仏壇など、子どもが手に取れる場所にマッチやライターなど置いていませんか。ライター等は子どもの目に触れない場所、手の届かない所に片付けましょう。子どもの火遊びは、やけどや火災につながり大変危険です。小さいうちから火災の怖さや火遊びの危険性を伝えましょう。			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、食事中的話題や食情報を準備してお話します。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。															
		せんべい、ほうじ茶																
		マカロニグラタン ロールパン キャベツの胡麻酢和え 野菜ジュース クッキー、牛乳	『薄味で、美味しく食べよう』 素材そのものの味を美味しく感じられるよう、乳幼児期から薄味の食事を心がけることが大切です。塩分が少なくても、工夫次第で薄味の美味しい料理にすることができます。玉ねぎをよく炒めて辛みをなくすように、野菜はしっかり加熱することで美味しくなります。また、煮物やお浸しは、かつお節や昆布でとった出汁をたっぷり使うことで風味が増します。薄味で旨味を感じられる食事が習慣になるとよいですね。															
		1日あたりの栄養量 <table><tr><td>三才未満児</td><td>三才以上児</td></tr><tr><td>エネルギー 501kcal</td><td>エネルギー 594kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質 18.5g</td><td>たんぱく質 23.4g</td></tr><tr><td>脂 質 16.2g</td><td>脂 質 18.9g</td></tr><tr><td>カルシウム 212mg</td><td>カルシウム 248mg</td></tr></table> 							三才未満児	三才以上児	エネルギー 501kcal	エネルギー 594kcal	たんぱく質 18.5g	たんぱく質 23.4g	脂 質 16.2g	脂 質 18.9g	カルシウム 212mg	カルシウム 248mg
三才未満児	三才以上児																	
エネルギー 501kcal	エネルギー 594kcal																	
たんぱく質 18.5g	たんぱく質 23.4g																	
脂 質 16.2g	脂 質 18.9g																	
カルシウム 212mg	カルシウム 248mg																	

※ 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。