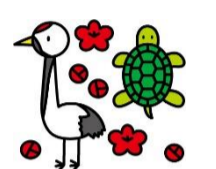









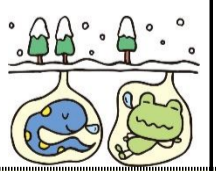


日	月	火	水	木	金	土																
「あけまして おめでとうございます」 1年の始め、年末年始をそれぞれのご家庭で楽しく過ごし、子ども達も満足できたのではないのでしょうか。さあ新たな年の始まりです。「笑う門には福来る」…… 笑うことは脳を刺激し、活性化させるだけではなく健康にもよいと言われています。今年も大いに笑って幸せが世界にひろがいます ように。 子どもの食生活の基礎を作る重要な時期！ 夜更かしや不規則な生活が、子どもの健康と成長における問題点となっています。十分に睡眠をとること、そして朝の光を浴びることで体内時計は正しく整えられます。さらに、昼間にたくさん体を動かし、「おなかがすいた」という感覚を持つことが重要で、子どもの食生活リズムの基礎をつくれます。朝、昼、夜の規則正しい食事の繰り返しがこの食生活リズムを助け、幼児期の活動にメリハリを与えてくれるのです。まずは、生活リズムを規則正しく整えてみましょう。 お休み中どのように過ごされたでしょうか。各ご家庭でおせち料理やお雑煮などお正月料理をたくさん食べられたことと思います。お正月休み明け、早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。				1 元日	2	3																
<div>2026</div> <div>謹賀新年</div>				<div>1日あたりの栄養量</div> <div>三才未満児</div> <div>三才以上児</div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>423 kcal</td><td>エネルギー</td><td>511 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>16 g</td><td>たんぱく質</td><td>20.7 g</td></tr><tr><td>脂 質</td><td>12.8 g</td><td>脂 質</td><td>15.1 g</td></tr><tr><td>カルシウム</td><td>165 mg</td><td>カルシウム</td><td>205 mg</td></tr></table>			エネルギー	423 kcal	エネルギー	511 kcal	たんぱく質	16 g	たんぱく質	20.7 g	脂 質	12.8 g	脂 質	15.1 g	カルシウム	165 mg	カルシウム	205 mg
エネルギー	423 kcal	エネルギー	511 kcal																			
たんぱく質	16 g	たんぱく質	20.7 g																			
脂 質	12.8 g	脂 質	15.1 g																			
カルシウム	165 mg	カルシウム	205 mg																			
4	5 小寒(しょうかん)	6	7	8	9	10																
<div>【冬の旬のほうれん草】</div> <div>ほうれん草は、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で更に粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様と言える食材です。シュウ酸等のあく成分を多く含んでいるので、さっと茹でてから流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。炒めると食べやすく、ナツメや胡麻との組み合わせがおすすです。ビタミンA、C、Eがそろい、免疫力を高めてくれます。</div>	<div></div> <div>せんべい、ほうじ茶</div> <div>ご飯、クリームシチュー 切り干し大根のサラダ 果物</div> <div>ホットケーキ、牛乳</div>	<div>クッキー、ほうじ茶</div> <div>ご飯、麻婆豆腐 春雨サラダ もずくスープ</div> <div>じゃがいものチーズ焼き、牛乳</div>	<div></div> <div>ビスケット、ほうじ茶</div> <div>七草ご飯 カシキの煮つけ、南瓜煮 みそ汁、果物</div> <div>黒糖蒸しパン、牛乳</div>	<div>防災訓練</div> <div>ポテトスナック、ほうじ茶</div> <div>柳川もとき丼 おなか和え みそ汁</div> <div>フルーツヨーグルト クラッカー</div>	<div></div> <div>せんべい、ほうじ茶</div> <div>うどん ポテトサラダ 果物</div> <div>おにぎり、お茶</div>	<div>ヨーグルト、ほうじ茶</div> <div>お弁当の日</div> <div>せんべい、牛乳</div>																
11	12 成人の日	13	14	15	16	17																
<div>【食育7か条】</div> <div>1. 朝ごはんをたべよう(早く寝かせる)</div> <div>2. いっしょに食べる。会話をする (いただきます・ごちそうさまを言う)</div> <div>3. 献立はおとなが決めるもの (個食に対応しない)</div> <div>4. 日常と非日常(パーティー)の食事を分ける</div> <div>5. 子どものお手伝いをつくる (片付け、配膳)</div> <div>6. 食べる分だけ作って残さず食べる</div> <div>7. 子どもといっしょに考え、いっしょに感動する (おとなが食に興味関心を持つ)</div>	<div></div> <div>体操教室</div> <div>クッキー、ほうじ茶</div> <div>ご飯、サバの味噌煮 スパゲッティサラダ みそ汁</div> <div>南瓜スープ クラッカー、チーズ</div>	<div>誕生会</div> <div></div> <div>ビスケット、ほうじ茶</div> <div>ご飯、焼き魚、煮物、かまぼこ 紅白なます、きんとん、田作り 伊達巻、澄まし汁、果物</div> <div>パフェ 未満児 ⇒ ケーキ、牛乳</div>	<div>集金日</div> <div>ポテトスナック、ほうじ茶</div> <div>セルフおにぎり 鶏のから揚げ 豚汁</div> <div>のりじゃこトースト、牛乳</div>	<div>能教室 (たんぽぽ・すみれ)</div> <div>せんべい、ほうじ茶</div> <div>ポークカレー 大根サラダ ヨーグルト</div> <div>シリアルクッキー、牛乳</div>	<div></div> <div>ヨーグルト、ほうじ茶</div> <div>お弁当の日</div> <div>せんべい、牛乳</div>																	
18	19	20 大寒(だいかん)	21	22	23	24																
<div>【脳を育てる「DHA」】</div> <div>DHA(=ドコサヘキサエン酸)は、脳や網膜など神経系の働きに不可欠な栄養素で、母乳にも含まれています。DHAは、神経系の発育や発達を助けるため、脳の成長が著しい乳幼児期には特に重要な栄養素として注目されています。体内で作られる量が少ないので、食品から取り入れることが大切。魚介類の脂に多く特にさば、あじ、いわしなどの青魚に多く含まれています。</div>	<div></div> <div>せんべい、ほうじ茶</div> <div>ご飯、麻婆豆腐 春雨サラダ もずくスープ、果物</div> <div>ホットケーキ、牛乳</div>	<div>体操教室</div> <div>クッキー、ほうじ茶</div> <div>うどん ポテトサラダ</div> <div>五平餅、牛乳</div>	<div>身体測定</div> <div>ビスケット、ほうじ茶</div> <div>ご飯、ぶりの照り焼き ビーフン炒め みそ汁、果物</div> <div>じゃがいものチーズ焼き、牛乳</div>	<div></div> <div>ポテトスナック、ほうじ茶</div> <div>柳川もとき丼 おなか和え みそ汁</div> <div>フルーツヨーグルト クラッカー</div>	<div>交通安全指導</div> <div>せんべい、ほうじ茶</div> <div>パン、クリームシチュー 切り干し大根のサラダ 果物</div> <div>ご飯すいとん、牛乳</div>	<div></div> <div>ヨーグルト、ほうじ茶</div> <div>お弁当の日</div> <div>せんべい、牛乳</div>																
25	26	27	28	29	30	31																
<div>【鉄分について】</div> <div>鉄分は全身に酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンを構成しています。不足すると貧血の原因になり疲労感、食欲不振などの症状を引き起こすので、成長期の子どもには欠かせない栄養素です。鉄分はレバーや豚肉、かつお、あさり、しじみ、納豆、ひじき小松菜等に多く含まれます。また、鉄分とビタミンCを組み合わせると吸収がよくなるので緑黄色野菜や果物を合わせて食べると効果的です。</div>	<div></div> <div>せんべい、ほうじ茶</div> <div>醤油ラーメン バンバンジー 果物</div> <div>ジャムサンド、牛乳</div>	<div>体操教室</div> <div>クッキー、ほうじ茶</div> <div>ご飯、照り焼き豆腐ハンバーグ じゃがいもとツナの煮物 みそ汁</div> <div>南瓜スープ クラッカー、チーズ</div>	<div></div> <div>ビスケット、ほうじ茶</div> <div>ご飯、サバの味噌煮 スパゲッティサラダ みそ汁、果物</div> <div>焼き芋、牛乳</div>	<div>防犯訓練</div> <div>ポテトスナック、ほうじ茶</div> <div>セルフおにぎり 鶏のから揚げ 豚汁</div> <div>黒糖蒸しパン、牛乳</div>	<div>せんべい、ほうじ茶</div> <div>ポークカレー 大根サラダ ヨーグルト</div> <div>シリアルクッキー、牛乳</div>	<div>ヨーグルト、ほうじ茶</div> <div>お弁当の日</div> <div>せんべい、牛乳</div>																

※ 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。