

月		火	水	木	金	土
			1	2	3	4
						おべんとう  ビスコ 牛乳
6		7	8	9	10	11
もずく丼 麩とわかめの味噌汁 切干大根サラダ 果物（りんご）  じゃこトースト 牛乳	麦ごはん 魚の照焼 ピーマンの細切炒め 白菜の味噌汁 果物（みかん）  クラッカーサンド 牛乳	あわごはん 鶏肉のからあげ ごま和え(小松菜) コーンスープ 果物（バナナ）  シリアル 牛乳	麦ごはん 魚の有馬焼き きんぴら炒め なめことわかめの味噌汁 果物（りんご）  芋クッキー 豆乳	スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ オニオンスープ 果物（みかん）  鮭おにぎり むぎちゃ	鶏てり焼き丼 りんごサラダ とろろ昆布汁  かりんとう 牛乳 果物（バナナ）	
13	14	15	16	17	18	
成人の日	キッズビビンバ わかめスープ 果物（りんご）  ふむふむ ブルー 牛乳	あわごはん 白身魚の磯揚げ くーびいりちー 大根の味噌汁 果物（みかん）  人参ロールパン 牛乳	おべんとう   誕生ケーキ 牛乳	沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト  おにぎり（ツナみそ） むぎちゃ	鮭じゃこご飯 肉じゃが キャベツの味噌汁  はちゃぐみ 牛乳	
20	21	22	23	24	25	
ふりかけご飯 ちむしんじ 切干しいりちー 果物（オレンジ）  ちんすこう 牛乳	麦ごはん 魚のピザ焼 パンバンジーサラダ ほうれん草とモヤシのすまし汁 果物（りんご）  あずきパン 牛乳	あわごはん 和風ハンバーグ 青菜のゴマサラダ じゃがいもと玉葱の味噌汁 果物（バナナ）  オレンジゼリー リッツクラッカー(3枚) むぎちゃ	麦ごはん 豚生姜焼き 人参しりしりー しめじと大根の味噌汁 果物（みかん）  スイートポテト 牛乳	麦ご飯 鮭のグラタン 白菜サラダ マカロニスープ 果物（りんご）  ジャムパン むぎちゃ	あわごはん タンドリーチキン 白菜サラダ きのこスープ 果物（みかん）  ★ 保育参観 ★	
27	28	29	30	31		
麦ごはん 麻婆豆腐 胡瓜とトマトのツナサラダ かきたま汁 果物（りんご）  コーン蒸しパン むぎちゃ	あわごはん サバのおろし煮 春雨ナムル はんぺんのすまし汁 果物（オレンジ）  黒糖くすもち 豆乳	麦ごはん 魚の西京焼き 甘酢モスク 豚汁 果物（バナナ）  野菜スティック ブルー 牛乳	あわごはん 松風焼 ほうれん草とコーン炒め じゃがいもの味噌汁 果物（りんご）  田芋蒸しパン 牛乳	麦ごはん 鶏肉のトマトソースかけ キャベツサラダ コンソメスープ 果物（みかん）  もずくのひらやーちー 牛乳		

2020年 1月 幼児食

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	水			
2	木			
3	金			
4	土	おべんとう		
5	日			
6	月	豚挽肉 卵 みそ かつお ちりめん びざ用チーズ 牛乳	精白米 ごま油 おつゆ麩 白ごま 三温糖 食パン マネース	もずく ビーツ 人参 生姜 カットわかめ 切り干し大根 胡瓜 果物
7	火	鱈 豚挽肉 みそ ちくわ クリームチーズ 牛乳	精白米 米粒麦 本みりん サラダ油 じゃがいも 片栗粉 なたね油 三温糖 ルヴァンクラシカルクラッカー (ノンソルト)	生姜 ビーツ 人参 もやし 白菜 果物 苺ジャム
8	水	鶏挽肉 かつお節 牛乳	精白米 もちぎび 片栗粉 揚げ油 グラニュー糖 炒り胡麻 三温糖 ごま油 片栗粉 シスコーン (プレーン)	パイン缶 小松菜 人参 胡瓜 クリームチーズ 果物
9	木	鯖 豚肩ロース みそ きな粉 豆乳	精白米 米粒麦 本みりん サラダ油 三温糖 さつま芋 ホットケーキMix	生姜 にんにく しらたき じゃがいも 人参 とうもろこし なめこ 乾燥わかめ ねぎ 果物
10	金	合挽肉 豚ハーフ トマト 鮭	スパゲッティ 無塩バター オリーブ油 サラダ油 片栗粉 精白米 油	玉葱 人参 トマト にんにく ブロッコリー 人参 じゃがいも 胡瓜 しめじ パセリ 果物
11	土	鶏挽肉 牛乳	精白米 本みりん 油 片栗粉 三温糖 サラダ油 かりんとう	生姜 みず菜 刻み海苔 りんご 胡瓜 レーズン レモン汁 とろろ昆布 ねぎ 果物
12	日			
13	月			
14	火	豚挽肉 鶏挽肉 卵 卵 麩 スキムミルク 牛乳	精白米 油 三温糖 ごま油 生クリーム グラニュー糖	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミトマト 乾燥わかめ えのき ねぎ 果物 フルーツ
15	水	鱈 卵 チキアギー みそ 牛乳	精白米 もちぎび 薄力粉 なたね油 本みりん 油 強力粉	青のり 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 とうもろこし 大根 しめじ ねぎ 果物
16	木	卵 牛乳	グラニュー糖 ホットケーキ粉	
17	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 かつお 固形ヨーグルト みそ	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 サラダ油	ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参
18	土	鮭 かつお 豚ロース みそ 牛乳	精白米 じゃがいも 本みりん 三温糖 油 おつゆ麩 はちやくみ	ねぎ 玉葱 人参 グレープ しらたき キャベツ
19	日			
20	月	ふりかけ 豚ハーフ 豚肩ロース みそ 牛乳	精白米 米粒麦 じゃがいも 本みりん 炒め油 薄力粉 三温糖 油	にんにく 人参 玉葱 ねぎ 切り干し大根 干椎茸 こんにゃく とうもろこし 果物
21	火	鱈 ハーフ ビザ用チーズ ササミ	精白米 米粒麦 薄力粉 油 オリーブ油 ねりごま 本みりん 金時豆 黒砂糖 粒 白玉粉 押麦	玉葱 キャベツ 胡瓜 トマト 木の葉草 もやし 果物
22	水	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 ロースト みそ	精白米 もちぎび 油 パン粉 本みりん 三温糖 マネース 炒り胡麻 じゃがいも リップラッカー	玉葱 小松菜 もやし 人参 胡瓜 玉葱 果物
23	木	豚肩ロース 卵 みそ 牛乳	精白米 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 サラダ油 さつま芋 三温糖 無塩バター 生クリーム	玉葱 生姜 人参 ビーツ しめじ 大根 ねぎ 果物
24	金	鮭 普通牛乳 ビザ用チーズ かに風味かまぼこ ハーフ かつお	精白米 米粒麦 油 薄力粉 有塩バター オリーブ油 マカロニ 食パン	玉葱 しめじ 白菜 ブロッコリー じゃがいも 玉葱 人参 果物 糸きりわかめ
25	土	鶏もも肉 プレーンヨーグルト かに風味かまぼこ かつお節	精白米 もちぎび サラダ油 オリーブオイル	人参 玉ねぎ 胡瓜 白菜 ブロッコリー しめじ にんにく 果物
26	日			
27	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ かつお 卵 型抜きチーズ	精白米 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 ねりごま 本みりん 片栗粉	人参 長ねぎ とうもろこし 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 トマト ねぎ 果物
28	火	鯖 はんぺん きな粉 豆乳	精白米 もちぎび 片栗粉 なたね油 本みりん 三温糖 緑豆春雨 ごま油 片栗粉 黒砂糖粉	大根 長ねぎ 人参 もやし 胡瓜 フライドポテト 果物
29	水	鮭 みそ 豚肩肉 沖縄豆腐 牛乳	精白米 米粒麦 三温糖 本みりん	生姜 もずく 胡瓜 人参 大根 ごぼう ねぎ 果物
30	木	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ 油揚げ 普通牛乳 牛乳	精白米 もちぎび 油 パン粉 三温糖 胡麻 サラダ油 じゃがいも 田芋 薄力粉	玉葱 木の葉草 人参 しめじ じゃがいも 白菜 ねぎ 果物
31	金	鶏挽肉 かつお 卵 普通牛乳 牛乳	精白米 米粒麦 三温糖 サラダ油 片栗粉 オリーブ油 じゃがいも 薄力粉 なたね油	玉葱 じゃがいも にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 ねぎ 果物 もずく 人参 とうもろこし

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。

ひとみ  
さんの



## おすすめメニュー【豆腐入りナゲット】

- <材料> ★鶏もも肉…70g ★塩…小さじ1/6  
◆鶏ひき肉…100g ◆木綿豆腐…100g ◆ニンニク…少々  
◆玉ねぎ…80g (みじん切り) ◆生姜…少々 ◆塩…小さじ1/2  
◆卵…1個 ◆片栗粉…70g

### <作り方>

- ①★の鶏もも肉を細かくきざみ、塩でもむ。
- ②片栗粉以外のすべての材料をボールに入れ混ぜ合わせる（やわらかめ）
- ③バットに片栗粉を広げ①のタネをスプーンですくい片栗粉をまぶし180℃で揚げる。



## 健康だより

## ～やけどに気をつけて！～

冬本番をむかえ、暖房器具や温かい食べ物や飲み物が欠かせない季節には、やけどの危険性も高くなります。子どもは大人に比べて皮膚が薄いため、やけどの程度もひどくなる傾向にあります。未然防止のために子どもの目線で生活環境を見直してみよう。

### ◆よくある家庭でのやけどの事故

- ・炊飯器の蒸気
- ・アイロン
- ・高温の液体（油・鍋のお湯・カップ麺・ウォーターサーバー・コーヒー・味噌汁等）
- ・高温のグリル付コンロ
- ・低温やけど（カイロ・湯たんぽ・電気毛布等の体温より少し高め44℃～50℃のものに長時間触れ続けることによって起きる火傷）



などがあげられます。

### ◆やけどをした時の応急処置

「流水で冷やす」…冷やすことによりやけどが深くなるのを防ぎ、痛みを和らげます。水膨れを破ることのないよう水圧に気をつけ（破れますと感染しやすくなります）皮膚が服にくっついていたら脱がさない。これは、皮膚が服と一緒にはがれるのを防ぐためです。

- ・やけどの範囲が全身の1%（子どもの手のひら程度）以上
- ・関節のやけど（皮膚の引き連れで動かしにくくなる）
- ・顔のやけど（気道のやけどの可能性）



なら、必ず病院を受診します。

万一、全身の10%（子どもの片腕、片足、顔、おなか、背中）以上にやけどをすると、子どもの場合は危険な状態になりますので、至急救急車を呼びましょう。

低温やけどの場合も比較的低い温度で長時間にわたって熱傷を受けているため、熱傷害が深部に及んでいることがあり、見かけ以上にダメージが強いことがあるので注意が必要です。

### ◆してはいけないこと

- ・凍ったもので直接冷やすと凍傷のおそれがあるので避けましょう
- ・市販の冷却シートでは十分に冷えない可能性があり、皮膚障害が生じることもあります。
- ・自分の判断で油薬、アロエなどをつけてしまうと今後の治療に差し障りがでてしまうこともあるので、つけないようにしましょう。



子どものやけどはほとんどが大人の不注意から起こります。ちょっとした気遣いで防げますので、日頃から用心しましょう。