



2022年1月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	主食	副食(主な材料)	カロリー	
5 水	カレーライス	→豚肉、玉葱、ジャガイモ、人参、 ヨーグルト、牛乳 ・ミモザサラダ(キャベツ、レタス、 卵)	465	みかん
6 木	食パン	鶏の照り焼き・レタスとツナの味噌サラダ(かまぼこ、人参、胡瓜)・野菜スープ(玉葱、キャベツ、コーン)	397	バナナ
7 金	醤油スパゲティ	→豚肉、人参、玉葱、のり、鰹節・和え物(白菜、小松菜)・ワンタンスープ(鶏ひき肉、長葱)	397	いよかん
11 火	食パン	ポトフ(鶏骨付き肉、大根、人参、カブ、キャベツ、ベーコン)・ブロッコリーポイル(マヨネーズ)・ キャンディーチーズ	410	バナナ
12 水	味噌うどん	→鶏肉、里芋、人参、油揚げ、白菜、ほうれん草・さつまいものそぼろ煮(豚ひき肉)	443	りんご
13 木	御飯	豚肉と大根の炒め煮(人参)・酢の物(レタス、胡瓜、わかめ、シラス)・味噌汁(カブ、三つ葉)	431	みかん
14 金	ロールパン	ホワイトシチュー(生クリーム、牛乳 、鶏肉、ジャガイモ、玉葱、人参)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス)	407	バナナ
17 月	スパゲッティナポリタン	→ハム、玉葱、ピーマン、 粉チーズ ・コーンサラダ(キャベツ・レタス)・大根と椎茸の 玉子 スープ	399	バナナ
18 火	御飯	豆腐とひじきのハンバーグ(豚ひき肉、玉葱、 つなぎ卵)・和え物(キャベツ、人参)・味噌汁(ジャガイモ、ワカメ)	435	いちご
19 水	食パン	魚の人参クリームソース(小麦粉、バター、牛乳、生クリーム)・ブロッコリーとベーコンのサラダ(人参、コーン)・小松菜と白菜のスープ	428	バナナ
20 木	鶏味噌丼	→鶏肉、長葱・おかか和え(白菜、ほうれん草)・すまし汁(わかめ、 あられはんぺん)	445	いちご
21 金	御飯	鶏肉と高野豆腐の煮物(人参、こんにゃく、里芋)・酢の物(レタス、胡瓜、人参、シラス)・味噌汁(大根、油揚げ)	431	りんご
24 月	豚肉と白菜の旨煮丼	→きくらげ、オイスターソース・ナムル(もやし、ほうれん草、ごま油)・わかめスープ(玉葱、白ごま)	426	いよかん
25 火	タヌキうどん	→キリイカ、 桜えび、小麦粉 、ほうれん草、人参、白菜・焼肉サラダ(豚肉、キャベツ、レタス)	445	りんご
26 水	ひじき御飯	おでん(大根、人参、 うずら卵 、練り物、竹輪麩、コンニャク)・おかか和え(白菜、小松菜)	415	いよかん
27 木	ブドウパン	魚フライ(小麦粉、パン粉、つなぎ卵)・イタリアンサラダ(人参、レタス、胡瓜、 チーズ)・鶏ひき肉と白菜のスープ	421	バナナ
28 金	すき焼き丼	→牛肉、長葱、シラタキ、椎茸、グリーンピース・和え物(キャベツ、ほうれん草)・味噌汁(豆腐、わかめ)	460	いちご
31 月	ロールパン	鶏肉のきのこソース(玉葱、えのき、しめじ、椎茸、 バター)・レタスとツナの味噌サラダ(かまぼこ、人参、胡瓜)・ほうれん草と豚肉のスープ	410	バナナ

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ポイルします。
- ※赤字は卵、卵を含むものです。



冬こそしっかり水分補給

朝食からはじまる 元気な一日

早く起きる

朝ご飯をしっかり食べるために早起きしよう。

栄養バランスをしっかりと

パンやご飯などの「炭水化物」
卵や牛乳などの「たんぱく質」
果物や野菜などの「ビタミン、ミネラル類」

しっかり栄養を摂って、午前中からエンジン全開!

よく噛んで食べる

しっかりと噛んで食べることで脳が活発になる!

口から食べ物が入ると内臓も目覚めてトイレ全開!

いってらっしゃい!

余裕を持って早く出発!

ゆっくりあわてず学校へ行ける

目を離さない ダメ!

毎年、食べものが原因で子どもが窒息する事故が起っています。

<p>危険な大きさ</p> <p>大人の親指と人差し指で作った丸を通るもの</p>	
<p>危険な形や性質</p> <ul style="list-style-type: none"> ・丸い ・つるつる ・粘着性が高い ・固い 	<p>こんなもので</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プチトマト ・ぶどう ・白玉団子 ・カステラ ・マシュマロ ・ホットドッグ

多くの事故が、大人と一緒に食事をしてい中で起っています。目を離さないだけでなく、より具体的な対策が必要なのです。

- 食品は小さく切る
- 眠くなっていないか、正しく座っているか確認する
- ゆっくりかみ砕くよう話す

