

2023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 木 | あんかけうどん | →豚肉、玉葱、人参、小松菜・かぼちゃのそぼろ煮(鶏ひき肉) | 409 | りんご |
| 6 金 | ハヤシライス | →豚肉、玉葱、ジャガイモ、マッシュルーム・イタリアンサラダ(レタス、人参、チーズ) | 437 | いよかん |
| 10 火 | ミートスパゲティ | →豚ひき肉、人参、玉葱、トマト・コーンサラダ(キャベツ、レタス)・ほうれん草と豚肉のスープ | 385 | いちご |
| 11 水 | 黒糖ロール | ホワイトシチュー(生クリーム、牛乳、豚肉、ジャガイモ、コーン、玉葱、人参)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス) | 425 | いよかん |
| 12 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) | 422 | いちご |
| 13 金 | ロールパン | 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 | 370 | みかん |
| 16 月 | ご飯 | ししゃも揚げ・野菜のそぼろ煮(豚ひき肉、ジャガイモ、人参)・田舎汁(かぼちゃ、しめじ、大根) | 449 | いちご |
| 17 火 | ブドウパン | 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 | 400 | バナナ |
| 18 水 | ご飯 | 煮魚・小松菜と竹輪の和え物(キャベツ、人参)・豚汁(キャベツ、大根、万能葱) | 385 | りんご |
| 19 木 | 食パン | 鶏のレモン焼き・イタリアンサラダ(人参、レタス、きゅうり、チーズ)・ほうれん草と豚肉のスープ | 385 | バナナ |
| 20 金 | 味噌うどん | →鶏肉、里芋、人参、油揚げ、白菜、大根、ほうれん草・さつまいものそぼろ煮(豚ひき肉) | 409 | いちご |
| 23 月 | 食パン | 鶏のトマト煮(人参、玉葱、キャベツ)・コーンサラダ(キャベツ、レタス)・白菜と豚ひき肉のスープ | 374 | バナナ |
| 24 火 | 豚肉と白菜の旨煮丼 | →豚肉、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) | 397 | いちご |
| 25 水 | スパゲッティナポリタン | →ハム、玉葱、ピーマン、粉チーズ・カリフラワーコーンサラダ(きゅうり)・大根と椎茸の玉子スープ | 372 | バナナ |
| 26 木 | ご飯 | 魚の味噌焼き・小松菜と竹輪の和え物(キャベツ、人参)・吉野汁(カブ、カニカマ、三つ葉) | 411 | いよかん |
| 27 金 | ご飯 | 豚肉と大根の炒め煮(人参)・磯辺和え(もやし、ほうれん草、のり)・味噌汁(豆腐、なめこ) | 406 | りんご |
| 30 月 | 焼うどん | →豚肉、キャベツ、人参、ピーマン・ゴボウスティック・さつまいものバター煮・ワンタンスープ(鶏ひき肉、長葱、ワンタンの皮) | 413 | いよかん |
| 31 火 | 黒糖ロール | 魚のコーンクリームソース(片栗粉、生クリーム、牛乳、バター)・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 | 370 | りんご |

- ・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。

今年も
よろしく
お願いします



目を離さない ダメ!

…だけでは

毎年、
食べものが原因で子どもが窒息する
事故が起きています。

危険な大きさ

大人の親指と
人差し指で
作った丸を
通るもの



こんなもので

- ・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

危険な形や性質

- ・丸い
- ・つるつる
- ・粘着性が高い
- ・固い

多くの事故が、大人と一緒に食事をしてい
る中で起きています。目を離さないだけで
はなく、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



ぽかぽか ポイント 衣食住

衣

マフラーや手袋、
レッグウォーマーを
活用する

食

根菜やしよがなどの
食材を選ぶ

住

加湿器や
濡れタオルなどで
湿度を保つ

カサカサ唇に要注意



マスクには保湿効果がありますが、唇と
マスクがこすれて摩擦が生じ、唇が乾燥し
やすくなる時もあります。

カサカサ唇の対処

- 唇をなめない
- 唇にリップクリームを塗る
- ビタミンを摂取する
(ビタミンB群やCが不足すると粘膜の水分を保てなくなる)
- 水分をとる(水分不足だと乾燥しやすくなる)
- 部屋を加湿する