



2022.1月号  
加茂白百合幼稚園

あけましておめでとうございます

楽しい冬休みはどのように過ごされたでしょうか。  
各家庭でおせち料理やおもちなどのお正月料理もたくさん食べられたことと思います。  
これからは、早ね・早おきを心がけ、バランスのよい食事で体調を整えましょう。



**原因** ウイルスによる胃腸炎です。  
**症状** 激しい嘔吐、下痢、腹痛が起こり、発熱を伴うこともあります。  
**注意** 症状が出たら受診し、脱水症状に陥らないよう水分補給をします。  
**対応** 適切な糖分、塩分の摂取も重要です。  
**予防** もっとも有効な方法は、流水と石けんによる手洗いです。  
帰宅時・調理前・食事前・トイレの後には手をよく洗いましょう。  
(アルコール剤は効果がありません。)  
下痢止めはウイルスの排泄を遅らせるため、使用を控えたほうがよいでしょう。



今月は24日(月)のメニューより“ビーフンのカレー炒め”を紹介  
します。子どもの好きなカレー味で、人気のメニューです。  
ぜひ、ご家庭でもつくってみてください♪

【ビーフンのカレー炒め】 (大人2人と子ども2人分)

【材料】  
ビーフン 50g 鶏がら顆粒 小さじ1  
豚ばら肉 30g カレー粉 少々  
玉ねぎ 100g 食塩 小さじ1/5  
にんじん 30g 砂糖 小さじ1/2  
にら 20g  
油 大さじ1

【作り方】  
1.ビーフンを5cmの長さにして、ゆでる。  
2.豚肉、玉ねぎ、人参を細切りにする。  
3.にらを1~2cmの長さに切る。  
4.フライパンに油をしき、豚肉を炒め、火が通った  
らにんじんと玉ねぎ、にらを順に炒める。  
5.最後にビーフンと調味料をすべて加えて、さっと  
炒めたらできあがり。



「1月11日は「鏡開き」です」  
お正月に飾った鏡餅を食べ  
て今年も元気に過ごせるよう  
に願います。  
おしるこや雑煮などにして家  
族みんなでおいしく食べま  
しょう。

今が旬の「ほうれん草」  
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、さら  
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いえる食材です。  
とくに冬場は、夏場のもの比べてビタ  
ミンCが約3倍なので、風邪予防のため  
にもたくさん食べてください。

月	火	水	木	金
<p>1月のこんだて</p> <p>&lt;ちょうりっぶぐみ手作りおやつ&gt; 18日(火) きなこ蒸しパン 25日(火) フルーツカクテル</p> <p>&lt;お願い&gt; 14日(金)はスプーンの用意をお願いします。</p>				
10 成人の日 	11 ごはん のっぺい汁 さけの塩こうじ焼 青菜のごま和え ジョア(いちご) エネルギー(Kcal) 377 塩分(g) 1.3	12 ごはん 親子煮 はるさめサラダ かぼちゃの甘煮 むぎ茶 エネルギー(Kcal) 384 塩分(g) 1.3	13 お弁当デー 	14 子ども新年会 どぼろ丼 てまり麩のすまし汁 だいこんサラダ みかん カルピス エネルギー(Kcal) 364 塩分(g) 1.1
17 ごはん なめこ汁 さんまのおかか煮 (🍷かれの煮付) やさしい炒め パン エネルギー(Kcal) 390 塩分(g) 1.5	18 ゆかりごはん 肉じゃが フロッキーの 昆布サラダ 牛乳 エネルギー(Kcal) 444 塩分(g) 1.5	19 食パン ポークビーンズ きゃべつの ドレッシングサラダ りんご 牛乳 エネルギー(Kcal) 429 塩分(g) 2.1	20お誕生会メニュー ごはん 短冊汁 鶏のから揚げ パスタサラダ ミニクリームたい焼 エネルギー(Kcal) 463 塩分(g) 1.5	21 ごはん 厚揚げのみそ炒め もやしのお浸し 焼のり(🍷青のり) ヨーグルト むぎ茶 エネルギー(Kcal) 394 塩分(g) 1.0
24 ごはん 具だくさん汁 さけの塩焼 ビーフンのカレー炒め みかん エネルギー(Kcal) 396 塩分(g) 1.0	25 バタークリームパン (🍷ロールパン・ イチゴジャム) ウインナーのスープ煮 じゃがバター 牛乳 エネルギー(Kcal) 375 塩分(g) 1.6	26 お弁当デー 	27 ごはん 白菜のすまし汁 松風焼 ほうれん草の しろす和え バナナ エネルギー(Kcal) 356 塩分(g) 1.6	28 焼そば さつま芋と りんごの甘煮 牛乳 エネルギー(Kcal) 395 塩分(g) 1.0
31 わかめごはん すき焼肉煮 かぼちゃサラダ パン むぎ茶 エネルギー(Kcal) 397 塩分(g) 1.3				

(お願い) 材料等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。