



献立表

上野保育所

おやつ

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
5月	カレー汁 ツナとキャバツのサラダ ゆい卵	ツナ 牛肉 卵 人参 玉ねぎ きゅうり きゅうり コーン	牛乳 ヨーグルト	牛乳 せんべい
6火	炒めビーフン 煮豆 ゆがめスープ	豚肉 卵 人参 ビーマン 玉ねぎ シタケ じゃがいも きゅうり	牛乳 じゃがいもアップ	牛乳 ②チキンプライス
7水	すし身の落しあげ 酢味噌あえ ニラ卵スープ	すし身 卵 人参 ニラ ニンニク コーン ビーマン 玉ねぎ じゃがいも 白米	牛乳 卵ボーロ	牛乳 クッキー
8木	豚肉煮 じゃがいも ちまき汁	豚肉 ハム 人参 じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ビスケット
9金	ひよ子スープ ちりめん 煮豆	ひよ子 人参 じゃがいも 卵 人参 じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	牛乳 じゃがいもアップ	牛乳 ③せんべい
10土	豚汁 華風サラダ	豚肉 卵 人参 じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	牛乳 じゃがいもアップ	牛乳 クラッカー
13火	親子焼き 人参の春雨炒め 大根のスープ	ヒシタ 豚肉 人参 卵 人参 じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	牛乳 じゃがいもアップ	牛乳 ④枝豆
14水	魚のあんかけ 白菜のおひかマヨ 納豆	かつお 魚 かつお 人参 人参 人参 人参 人参 人参	牛乳 卵ボーロ	牛乳 クッキー
15木	ヒヨ子 餅三昧 玉目みそ汁	ヒヨ子 ハム 卵 人参 じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ⑤きなこ団子
16金	肉じゃが 白和え 漬汁	かつお 豚肉 人参 じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	牛乳 じゃがいもアップ	牛乳 せんべい
17土	カレーうどん 南瓜の天ぷら	豚肉 人参 じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	牛乳 じゃがいもアップ	牛乳 ビスケット
19月	マ・ボ・豆腐 煮豆 ツナとわかめの酢の物	ツナ 豚肉 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ⑥ピザ
20火	ひじき・ロアゲ マカロニサラダ もやしスープ	ヒシタ ハム 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	牛乳 じゃがいもアップ	牛乳 クッキー
21水	魚のフライ じゃがいも 玉の漬汁	魚 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	牛乳 卵ボーロ	牛乳 ビスコ
22木	ナポリタン ジャーマンポテト ニオンスープ	ウインナー 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	牛乳 ヨーグルト	牛乳 せんべい
23金	厚揚げの煮め煮 春雨サラダ 鰻と卵のスープ	かつお 牛肉 ハム 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	牛乳 じゃがいもアップ	牛乳 ⑦お好み焼き
24土	八宝菜 シウマイ	かつお 豚肉 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	牛乳 じゃがいもアップ	牛乳 クラッカー
26月	クリームシチュー 千草あえ 煮卵	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ⑧ドーナツ
27火	玉子煮豆 すいもの 玉ねぎのみそ汁	ヒヨ子 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	牛乳 卵ボーロ	牛乳 ⑨肉まん
28水	鮭の竜田あげ 沢庵 中巻あえ	鮭 豚肉 ハム 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	牛乳 じゃがいもアップ	牛乳 ビスコ
29木	♥養生食♥ ハンバーグ じゃがいも じゃがいも	かつお 豚肉 ハム 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	牛乳 ヨーグルト	牛乳 せんべい
30金	おでん 納豆あえ	ヒヨ子 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	牛乳 じゃがいもアップ	牛乳 クッキー
31土	ちゃんぽん 芋天	かつお 豚肉 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	牛乳 じゃがいもアップ	牛乳 せんべい



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・悪寒



発熱すると水分とエネルギーがたぐいしく消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

脱水・のどが乾く



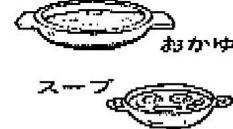
温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているのを消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。