1月 の こ ん だ て

R6. 1. 1　　ス

日	曜日	1．2才児 午前おやつ	1．2才児 主食	副　　食	お や つ	エネルギー(kcal) 0.1.2才	エネルギー(kcal) 3.4.5才	行事予定
4	木	チーズ、お茶	ごはん	肉団子の甘辛煮、スパゲティーサラダ、おかかブロッコリー、スープ	たい焼き、牛乳	477	576	
5	金	ビスケット、お茶	ごはん	ミートコロッケ、千切りキャベツ、ミニトマト、スープ	おかき、オレンジジュース	460	460	
6	土	おかき、お茶	めん	ラーメン、牛乳、果物	パン、麦茶	509	526	
9	火	Caせんべい、お茶	ごはん	鮭の塩焼き、ほうれん草ともやしのナムル、ミニトマト、鶏ちゃんこ	マドレーヌ、牛乳	476	536	避難訓練、食育の日
10	水	野菜かりんとう、お茶	ごはん	ポークカレー、かみかみ和え、福神漬け、みかん	しらすせんべい、野菜ジュース	462	501	身長体重測定
11	木	えびせん、ジョア	ごはん	鶏そぼろごはん、アメリカンサラダ、塩きゅうり、みそ汁	ゼリー、たべっこ動物	589	594	
12	金	サッポロポテト、お茶	めん	けんちんうどん、(※ちくわのいそべ揚げ)きな粉もち、あんこもち、からみもち、みかん	原宿ドック、牛乳	477	576	もちつき
13	土	おかき、お茶	めん	スパゲティー、スープ、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	413	457	
15	月	アスパラガス、お茶	ごはん	豆腐ハンバーグ、ウィンナー入り野菜炒め、塩きゅうり、スープ	フライドポテト、牛乳	524	606	木工教室(3.4.5)
16	火	チーズ、お茶	ごはん	野菜と里芋の煮付け、チキンゲット、沢庵、みそ汁	バナナホットケーキ、牛乳	503	591	サッカー大会※年中児おやつ作り
17	水	おかき、お茶	パン	フィッシュシチュー、春雨の和え物、みかん	プリン、プリッツ	515	553	
18	木	ビスコ、ジョア	ごはん	スペイン風オムレツ、マカロニサラダ、スープ	おかき、豆乳ココア	511	521	
19	金	芋けんぴ、お茶	ごはん	鶏肉のから揚げ、三色胡麻和え、みそ汁	ブラジルパン、牛乳	517	565	
20	土	おかき、お茶	めん	たぬきうどん、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	389	426	
22	月	ヨーグルト、レーズン	ごはん	ポークピカタ、フレンチサラダ、おかかブロッコリー、みそ汁	中華ごま団子、牛乳	493	624	
23	火	おかき、お茶	ごはん	鰆のごまみそ焼き、五目ナムル、ミニトマト、かきたま汁	手作りクッキー、牛乳	447	508	※年長児おやつ作り
24	水	ルヴァン、お茶	わかめごはん	鶏肉と大根の炒め煮、ホタテ風フライ、塩きゅうり、みそ汁	たこ焼き、ヤクルト	445	515	
25	木	とんがりコーン、お茶	めん	みそらーめん、ぎょうざ、ブロッコリーサラダ、みかん	ふかし芋、牛乳	426	533	
26	金	ウエハース、お茶	ごはん	豚肉の生姜焼き、かぼちゃサラダ、塩きゅうり、野菜スープ	おかき、ジョア	487	529	
27	土	おかき、お茶	めん	焼きそば、スープ、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	357	389	
29	月	プリッツ、お茶	ふりかけごはん	中華風厚揚げの煮物、エビシューマイ、ミニトマト、スープ	ほうれん草の蒸しパン、りんごジュース	514	585	
30	火	おかき、お茶	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き、ひじきの炒め煮、塩きゅうり、みそ汁	フルーツヨーグルト、サッポロポテト	430	460	
31	水	ゼリー、こざかな	ごはん	肉じゃが、野菜入り納豆、昆布マヨブロッコリー、みそ汁	ジャムサンド、牛乳	509	585	

※0. 1.2才はもちの誤嚥防止の為、ちくわのいそべ揚げを提供します。

太田東保育園

メモ

あけまして
おめでとうございます

新年を心身ともに健康に過ごすために、しっかりと食べて元気いっぱい遊びましょう。

寒さも本番。風邪予防のうがいや手洗いはもちろん身体の中からも抵抗力をつけたいですね。そんな時はビタミンAやビタミンEを多く含む人参やかぼちゃほうれん草などの緑黄色野菜、ビビタミンCが豊富な柑橘類やいちごを積極的に摂るようにしましょう。