


# 1月のこんだて

R7. 1. 1

太田東保育園

日 曜日	1. 2才児		副 食	お や つ	エネルギー(kcal)		行事予定	メモ
	午前おやつ	主食			0.1.2才	3.4.5才		
4 土	おかき、お茶	めん	たぬきうどん、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	382	410		<p style="text-align: center;"><b>あけまして おめでとうございます</b></p>  <p>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。</p> <p>寒さもいちだんと増し、風邪予防が大切です。うがい手洗いはもちろん、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緑黄色野菜、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。</p>
6 月	ビスコ、お茶	ごはん	ミートコロケ、千切りキャベツ、ミニトマト、かき玉汁	たい焼き、牛乳	486	518		
7 火	Caせんべい、お茶	ふりかけごはん	野菜と里芋の煮付け、ホタテ風フライ、塩きゅうり、みそ汁	クッキー、ジョア	485	526	身長体重測定、食育の日(七草)	
8 水	チーズ、お茶	ごはん	マーボー豆腐、エビシューマイ、おなかブロッコリー、スープ	しらすせんべい、りんごジュース	448	533		
9 木	芋けんぴ、お茶	めん	けんちんうどん、(※ちくわのいそべ揚げ)きなこもち、あんこもち、からみもち、みかん	原宿ドック、牛乳	449	563	もちつき	
10 金	プリッツ、ジョア	ごはん	鶏肉のからあげ、ひじきのサラダ、スープ	オレンジゼリー、おかき	523	510	避難訓練	
11 土	おかき、お茶	めん	ラーメン、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	321	346		
14 火	アスパラガス、お茶	ふりかけごはん	鶏肉と大根の炒め煮、じゃが芋のカレー揚げ、塩きゅうり、みそ汁	ピザ風お好み焼き、ぶどうジュース	485	519		
15 水	サッポロポテト、お茶	ごはん	さばのバジルソース、ほうれん草ともやしのナムル、鶏ちゃんこ	きなこドーナツ、牛乳	562	645		
16 木	ハーベスト、お茶	ごはん	ハンバーグ、野菜炒め、塩きゅうり、スープ	おかき、ココアミルク	418	459		
17 金	ヨーグルト、レーズン	ごはん	ささみのチーズフライ、春雨サラダ、おなかブロッコリー、豆乳スープ	バナナホットケーキ、牛乳	536	625	※年中児おやつ作り見学	
18 土	おかき、お茶	めん	スパゲティ、スープ、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	388	425		
20 月	とんがりコーン、お茶	ごはん	五目豆腐煮、味付け玉子、塩きゅうり、スープ	大学芋、牛乳	446	516		
21 火	えびせん、お茶	ごはん	鶏肉のオニオンマト煮、マカロニサラダ、スープ	かぼちゃ饅頭、りんごジュース	515	558		
22 水	おかき、お茶	パン	クリームシチュー、ウィンナーソテー、グリーンサラダ、いちご	手作りクッキー、牛乳	565	679	5歳児保育参加 ※年長児親子クッキング	
23 木	ゼリー、じゃこ気分	ごはん	ポークピカタ、三色胡麻和え、ミニトマト、みそ汁	インドサモサ、ヤクルト	467	467		
24 金	ルヴァン、ジョア	ごはん	ニラ豚混ぜごはん、チキンナゲット、浅漬け、のっぺい汁	たまごケーキ、牛乳	514	563		
25 土	おかき、お茶	めん	焼きそば、スープ、牛乳、果物	パン、麦茶	404	450		
27 月	クッキー、お茶	めん	みそラーメン、ぎょうざ、ブロッコリーサラダ	ふかし芋、牛乳	418	500		
28 火	チーズ、お茶	ごはん	鯖の西京焼き、切り干し大根の煮付け、塩きゅうり、みそ汁	中華ごま団子、野菜ジュース	466	560		
29 水	ウエハース、お茶	ごはん	チキンカレー、コーンサラダ、福神漬け、いちご	コーンフレーク、牛乳	549	626		
30 木	野菜かりんとう、お茶	ごはん	豆腐の団子揚げ、スパゲティサラダ、おなかブロッコリー、スープ	ほうれん草の蒸しパン、牛乳	553	648	お誕生会	
31 金	おかき、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	手作りヨーグルト、アスパラガス	486	516		

※0. 1.2才はもちの誤嚥防止のため、ちくわのいそべ揚げを提供します