

1月のこんだて

R4. 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			3,4,5才				
4	火	アスパラガス、お茶	ごはん	鯖の味噌煮、切り干し大根の煮付け、ごまマヨブロッコリー、かき玉汁	マーブル蒸しパン、牛乳	532	627	<p style="text-align: center;">あけまして おめでとございます</p>  <p>新しい年も心身共に健康 に過ごすために、しっかりと 食べ、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 体の中からも抵抗力を つける為にもビタミンAや ビタミンEを多く含む人参 かぼちゃ、ほうれん草 などの緑黄色野菜を 食べましょう。 ビタミンCを含む柑橘類や いちごなども積極的に 摂りたいですね。</p>	
5	水	ウエハース、お茶	ふりかけ ごはん	コロツケ、ひじきのサラダ、ミニトマト、みそ汁	ゼリー、おかき クッキー、トマトジュース、 こざかな	453	523		
6	木	おかき、お茶	ごはん	ひじきごはん、チキンナゲット、塩きゅうり、スープ	こざかな	371	412		
7	金	芋けんぴ、お茶	〃	肉団子の甘辛煮、マカロニグラタン風煮、おなかブロッコリー、スープ	マドレーヌ、牛乳	519	615		食育の日
8	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	355	398		
11	火	ヨーグルト、レーズン	ごはん	鯖の塩焼き、ほうれん草ともやしのナムル、ミニトマト、鶏ちゃんこ	大学芋、牛乳	477	552		身長体重測定
12	水	おかき、お茶	めん	けんちんうどん、ちくわのいそべ揚げ、お浸し	肉まん、牛乳	478	507		避難訓練
13	木	ビスコ、お茶	ごはん	ポークカレー、フレンチサラダ、福神漬け、みかん	チーズパイ、りんごジュース	482	510		※年中、長おやつ作り
14	金	サッポロポテト、お茶	〃	チキンピカタ、千切りキャベツ、ミニトマト、スープ	あんこ白玉、牛乳	452	508		
15	土	おかき、お茶	めん	ラーメン、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	407	462		
17	月	とんがりコーン、ジョア	ごはん	豚肉といとこの卵とじ、じゃが芋のカレー揚げ、塩きゅうり、五目みそ汁	おかき、ココアミルク	505	514		
18	火	ベジタべる、お茶	〃	はんぺんのチーズサンドフライ、コンビネーションサラダ、みそ汁	フルーツヨーグルト、プリッツ	477	509		
19	水	クッキー、お茶	〃	肉じゃが、野菜入り納豆、昆布マヨブロッコリー、みそ汁	ホットケーキ、牛乳	519	585	※年中おやつ作り見学	
20	木	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、みかん	豆乳プリン、えびせん	564	710		
21	金	ハーベスト、お茶	ふりかけ ごはん	中華風厚揚げの煮物、ホタテ風フライ、塩きゅうり、中華風コーンスープ	ふかし芋、牛乳	520	619		
22	土	おかき、お茶	めん	ためきうどん、牛乳、果物	パン、麦茶	564	588		
24	月	チーズ、お茶	ごはん	ハムカツ、まめなサラダ、ミニトマト、スープ	たこ焼き、野菜ジュース	447	484		
25	火	Caせんべい、お茶	〃	鯖の塩焼き、ひじきの炒め煮、塩きゅうり、豚汁	手作りクッキー、牛乳	525	601	※年長見おやつ作り	
26	水	ルヴァン、お茶	めん	わかめ塩ラーメン、ぎょうざ、ブロッコリーサラダ	じゃが芋もち、ヤクルト	338	394		
27	木	プリッツ、ジョア	ごはん	筑前煮、えびシューマイ、ミニトマト、みそ汁	おかき、豆乳バナナ	551	557		
28	金	プリン、こざかな	〃	豚肉の生姜焼き、かぼちゃサラダ、塩きゅうり、野菜スープ	たまごケーキ、牛乳	574	596		
29	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	520	598		
31	月	野菜かりんとう、お茶	わかめ ごはん	鶏肉と大根の炒め煮、味付け玉子、ほうれん草の胡麻和え、みそ汁	かぼちゃ饅頭、 ぶどうジュース	480	524		