

1月のこんだて

R5. 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	水	おかき、お茶	ごはん	さばの味噌煮、切り干し大根の煮付け、塩きゅうり、スープ	芋けんぴ、牛乳	493	561	<p>あけまして おめでとうございます</p>  <p>新年を心身ともに健康に 過ごすために、しっかり食 べて、元気いっぱい遊びま しょう。</p> <p>寒さも本番。風邪予防の うがいや手洗い、そして体 の中からも抵抗力を つける為、ビタミンA、Eを 多く含む人参かぼちゃ、 ほうれん草などの緑黄色 野菜やビタミンCを多く 含むかんきつ類、いちごを 積極的に摂るようにしま しょう。</p>	
5	木	ビスコ、お茶	ふりかけ ごはん	コロケ、ひじきのサラダ、ミニトマト、みそ汁	おかき、オレンジジュース	473	519		
6	金	アスパラガス、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、かき玉汁	かぼちゃ蒸しパン、牛乳	535	633		
7	土	おかき、お茶	めん	ラーメン、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	304	326		
10	火	クッキー、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	チーズパイ、ヤクルト	447	461		身長体重測定、 食育の日
11	水	サッポロポテト、お茶	ごはん	チキンカレー、コーンサラダ、福神漬け、いちご	アメリカンドック、牛乳	614	721		避難訓練
12	木	ゼリー、こざかな	ごはん	豆腐ハンバーグ、ウィンナー入り野菜炒め、ミニトマト、スープ	大学芋、牛乳	478	545		
13	金	えびせん、お茶	ごはん	野菜と里芋の煮物、ホタテ風フライ、塩きゅうり、みそ汁	おふのラスク、牛乳	491	579		
14	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	395	434		
16	月	ベジタべる、お茶	ごはん	親子煮、じゃが芋のカレー揚げ、塩きゅうり、五目みそ汁	あんこ白玉、牛乳	508	578		
17	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	りんごカップケーキ、牛乳	473	537		木育教室
18	水	プリッツ、ジョア	めん	きのこうどん、ちくわのいそべ揚げ、お浸し	じゃが芋もち、 りんごジュース	412	366		
19	木	ヨーグルト、レーズン	ふりかけ ごはん	中華風厚揚げの煮物、チキンナゲット、塩きゅうり、スープ	ビスケット、トマトジュース、 こざかな	472	548		
20	金	野菜かりんとう、お茶	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	ホットケーキ、牛乳	487	564		※年中児 おやつ作り見学
21	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	383	352		
23	月	おかき、お茶	ごはん	鶏肉のから揚げ、コンビネーションサラダ、スープ	手作りクッキー、牛乳	427	441		※年長児おやつ作り
24	火	チーズ、お茶	ごはん	かれいの照り焼き、きゃべつともやしのナムル、ミニトマト、豚汁	ピザ風お好み焼き、 ぶどうジュース	521	597		
25	水	芋けんぴ、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	プリン、えびせん	553	636		
26	木	とんがりコーン、ジョア	ごはん	鶏そぼろごはん、アメリカンサラダ、おかかブロッコリー、みそ汁	スチームチーズケーキ、 牛乳	617	693		
27	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	ミルクフランス、牛乳	567	632		
28	土	おかき、お茶	めん	けんちんうどん、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	335	312		
30	月	ルヴァン、お茶	わかめ ごはん	鶏肉と大根の炒め煮、エビシューマイ、ほうれん草の胡麻和え、中華風コーンスープ	おかき、ココアミルク	473	573		
31	火	Caせんべい、お茶	ごはん	ポークピカタ、大豆のケチャップ煮、塩きゅうり、スープ	桃のヨーグルトがけ、 ブリッツ	437	449		