

1月のこんだて

R8. 1. 5 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 | | |
| 5 月 | とんがりコーン、お茶 | ごはん | さばの味噌煮、三色胡麻和え、さつま芋スティック、スープ | きな粉蒸しパン、牛乳 | 521 | 605 | | あけまして おめでとうございます  |
| 6 火 | ハーベスト、お茶 | わかめ ごはん | 肉団子の甘辛煮、マカロニツナサラダ、おかかブロッコリー、スープ | じゃが芋もち、牛乳 | 480 | 564 | | |
| 7 水 | おかき、お茶 | ごはん | 筑前煮、ホタテ風フライ、塩きゅうり、みそ汁 | 豆乳プリン、えびせん | 470 | 545 | 身長体重測定、食育の日 | |
| 8 木 | ビスコ、お茶 | ごはん | ポークピカタ、春雨カニカマサラダ、ミニトマト、みそ汁 | おかき、ヤクルト | 467 | 482 | 避難訓練 | |
| 9 金 | 野菜かりんとう、お茶 | めん | けんちんうどん、(※1ちくわのいそべ揚げ)、あんこもち、きなこもち、からみもち、みかん | ミルクフランス、牛乳 | 476 | 688 | もちつき | |
| 10 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 | 350 | 383 | | |
| 13 火 | プリツツ、ジョア | ごはん | ひじきごはん、チキンナゲット、カニカマポテトサラダ、かき玉汁 | おまんじゅう、牛乳 | 583 | 629 | | |
| 14 水 | おかき、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 | クッキー、ココアミルク | 496 | 523 | | |
| 15 木 | ベジたべる、お茶 | ごはん | 豚肉のポテト巻き、スペゲティサラダ、ミニトマト、みそ汁 | 手作りヨーグルト、ルヴァン | 533 | 574 | | |
| 16 金 | Caせんべい、お茶 | ごはん | 鶏肉の照り焼き、マカロニグラタン風煮、おかかブロッコリー、スープ | バナナホットケーキ、牛乳 | 541 | 618 | ※年中児おやつ作り見学 | |
| 17 土 | おかき、お茶 | めん | スペゲティ、スープ、牛乳、果物 | おにぎり、麦茶 | 408 | 456 | | 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に遊びましょう。 寒さが増し、乾燥する時期は風邪予防が大切です。うがい、手洗いに加え、体の中の抵抗力も高めておきたいですね。お勧めの食材はビタミン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、ビタミンCが豊富な柑橘類やいちごです。バランスよく食べて体力をつけていきましょう。 |
| 19 月 | ヨーグルト、レーズン | ごはん | 鶏肉と大根の炒め煮、味付け玉子、塩きゅうり、スープ | 大学芋、牛乳 | 461 | 532 | | |
| 20 火 | おかき、お茶 | ふりかけ ごはん | 白身魚のフライ、青菜としめじのソテー、ミニトマト、みそ汁 | ワッフル、牛乳 | 461 | 503 | | |
| 21 水 | チーズ、おかき | ごはん | 五目豆腐煮、エビシューマイ、ごまマヨブロッコリー、スープ | 手作りクッキー、牛乳 | 574 | 648 | 5歳児保育参加 ※年長児親子クッキング | |
| 22 木 | えびせん、お茶 | ごはん | キーマカレー、コーンサラダ、りんご | コーンフレーク、牛乳 | 570 | 638 | | |
| 23 金 | ルヴァン、ジョア | 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 | たこ焼き、りんごジュース | 509 | 552 | | |
| 24 土 | おかき、お茶 | めん | たぬきうどん、牛乳、果物 | おにぎり、麦茶 | 374 | 399 | | |
| 26 月 | ゼリー、じゃこ気分 | ふりかけ ごはん | ささみフライ、コールスローサラダ、ミニトマト、スープ | ごまだれ団子、牛乳 | 513 | 559 | | |
| 27 火 | クッキー、お茶 | ごはん | さわらの塩焼き、切り干し大根の煮付け、塩きゅうり、豆乳スープ | マドレーヌ、牛乳 | 487 | 528 | | |
| 28 水 | アスパラガス、お茶 | めん | スペゲティミートソース、フレンチサラダ、スープ、バナナ | おかき、ジョア | 464 | 487 | 4歳児保育参加 | |
| 29 木 | サッポロポテト、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 | チーズ蒸しパン、牛乳 | 497 | 542 | | |
| 30 金 | ウエハース、お茶 | パン | ハンバーグ、野菜炒め、塩きゅうり、コーンポタージュ | マカロニあべかわ、牛乳 | 462 | 473 | お誕生会 | |
| 31 土 | おかき、お茶 | めん | みそラーメン、牛乳、果物 | おにぎり、麦茶 | 343 | 374 | | |