


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		<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と食 べて元気いっぱい遊びましょ う。</p> <p>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。</p>
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	ブリッツ、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、スパゲティサラダ、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	スパゲティ、スープ、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	408	456		<p>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。</p>
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	スパ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		