

1月のこんだてひょう

泉第2チャリ-こども園



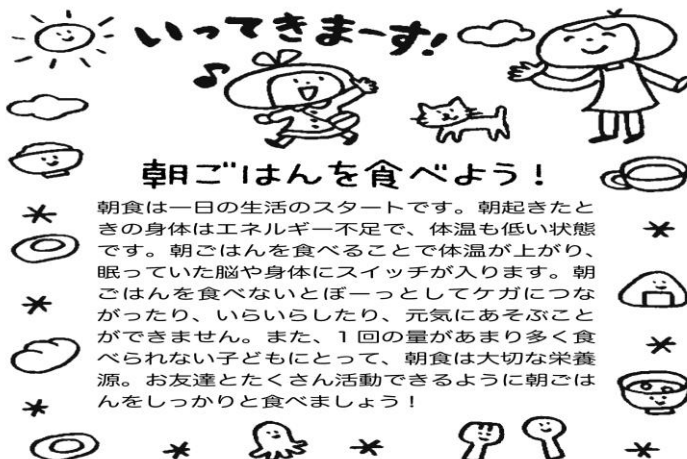
日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	水		元日	
2	木		休園日	
3	金		休園日	
4	土	クラッカー 豆乳	チキンライス 野菜スープ オレンジ	たいやき パック麦茶
5	日			
6	月	せんべい	ごはん 炒り豆腐 ねぎの味噌汁 オレンジ	☆ツナのりおにぎり お茶
7	火	バナナ	食パン ブロッコリーのシチュー フレンチサラダ みかん	☆七草粥 お茶
8	水	ジュース	ごはん ぶりのみそ焼き 昆布の煮物添え 麩のすまし汁 バナナ	☆マヨコーントースト 牛乳
9	木	ヨーグルト	★もち(あんこ、しょうゆ) 雑煮 みかん	オレンジゼリー
10	金	せんべい	ごはん さばの塩焼き 雪菜のおかか和え じゃがいもとしめじの味噌汁 オレンジ	☆にんじん蒸しパン 牛乳
11	土	クラッカー 豆乳	そばろ丼 しめじの味噌汁 みかん	源氏パイ ジュース
12	日			
13	月		成人の日	
14	火	バナナ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き わかめのすまし汁 みかん	☆しらすチーズトースト 牛乳
15	水	ジュース	ごはん 厚揚げのミートソース煮 コンソメスープ バナナ	☆焼き芋 牛乳
16	木	ヨーグルト	わかめうどん 白身魚のみそ焼き ほうれん草の海苔和え みかん	☆五平もち お茶
17	金	せんべい	ごはん チキンカレー ひじきサラダ お茶 オレンジ	☆きなこの麩菓子 牛乳
18	土	クラッカー 豆乳	チキンライス 野菜スープ オレンジ	たいやき パック麦茶
19	日			
20	月	せんべい	ごはん 炒り豆腐 ねぎの味噌汁 オレンジ	バウムクーヘン 牛乳
21	火	バナナ	食パン ブロッコリーのシチュー フレンチサラダ みかん	☆ひじきごはん お茶
22	水	ジュース	ごはん ぶりのみそ焼き 昆布の煮物添え 麩のすまし汁 バナナ	☆お好み焼き 牛乳
23	木	ヨーグルト	★ごはん 甘辛ソースから揚げ マカロニサラダ添え コンソメスープ みかん	☆磯風味ポテト 牛乳
24	金	せんべい	ごはん さばの塩焼き 雪菜のおかか和え じゃがいもとしめじの味噌汁 オレンジ	☆小豆蒸しパン 牛乳
25	土	クラッカー 豆乳	そばろ丼 しめじの味噌汁 みかん	源氏パイ ジュース
26	日			
27	月	せんべい	ごはん マーボー豆腐 春雨スープ オレンジ	☆スイートポテト 牛乳
28	火	バナナ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き わかめのすまし汁 みかん	☆豆乳餅 お茶
29	水	ジュース	ごはん 厚揚げのミートソース煮 コンソメスープ バナナ	☆コーンチーズ蒸しパン 牛乳
30	木	ヨーグルト	わかめうどん 白身魚のみそ焼き ほうれん草の海苔和え みかん	☆きつねごはん お茶
31	金	せんべい	ごはん チキンカレー ひじきサラダ お茶 オレンジ	☆きなこパイ 牛乳

※1月9日(木)はもちつき会です。

0歳・1歳児クラスのメニューは、おはぎ・雑煮・みかんです。

☆・・・手作りおやつ

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳未満児	515kcal	19.7g	16.2g	1.4g
3歳以上児	594kcal	23.2g	19.3g	1.7g



朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！

～食育活動～

1月 17日(金)	きじ組	かぼちゃグラタン
1月 24日(金)	はと組	ホットケーキ
1月 29日(水)	つる組	肉まん

何で七草がゆを食べるの？

七草の若芽を食べて植物がもつ生命力を取り入れ、無病息災でいられるようにという願いが込められています。

七草粥に入れる春の七草は？

- ・せり ・なすな ・こぎょう ・はこべら
- ・ほとけのざ ・すずな ・すずしろ

です。ぜひ、ご家庭でも味わってみて下さい！

