



1月のこんだてひょう

・泉第2チエリこども園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	木			
2	金			
3	土			
4	日			
5	月	せんべい	ごはん ポークカレー シルバーサラダ お茶 りんご	☆鮭のりおにぎり お茶
6	火	バナナ	食パン ブロッコリーのシチュー ひじきサラダ みかん	☆磯風味ポテト お茶
7	水	ジュース	ごはん さばのごま甘辛焼き 雪菜のおかか和え ねぎの味噌汁 バナナ	☆七草粥 お茶
8	木	せんべい	★ゆかりごはん ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮 みかん	☆かぼちゃあん豆乳餅 牛乳
9	金	ヨーグルト	ごはん 厚揚げのミートソース煮 コンソメスープ りんご	☆マヨコーントースト 牛乳
10	土	クラッカー 豆乳	そぼろ丼 しめじの味噌汁 みかん	たいやき パック麦茶
11	日			
12	月		成人の日	
13	火	バナナ	米粉パン ポークチャップ 和風ポテトサラダ 牛乳 みかん	☆青菜としらすのおにぎり お茶
14	水	ジュース	ごはん 赤魚の煮つけ れんこん金平 さといもの味噌汁 バナナ	☆きなこパイ 牛乳
15	木	ヨーグルト	かきたまうどん 鮭の塩焼き 小松菜のお浸し りんご	☆カレートースト 牛乳
16	金	せんべい	ごはん 鶏肉の照り焼き かぶの塩昆布和え だいこんの味噌汁 みかん	☆ほうれん草蒸しパン 牛乳
17	土	クラッcker 豆乳	チキンライス 野菜スープ バナナ	源氏パイ ジュース
18	日			
19	月	せんべい	ごはん ポークカレー シルバーサラダ お茶 りんご	☆フルーツヨーグルト クラッcker
20	火	バナナ	食パン ブロッコリーのシチュー ひじきサラダ みかん	☆お好み焼きごはん お茶
21	水	ジュース	ごはん さばのごま甘辛焼き 雪菜のおかか和え ねぎの味噌汁 バナナ	パウムクーヘン 牛乳
22	木	ヨーグルト	ごはん ぶりの照り焼き 昆布の煮物 だいこんの味噌汁 りんご	☆ナボリうどん ジョア
23	金	せんべい	ごはん 厚揚げのミートソース煮 コンソメスープ みかん	☆いももち 牛乳
24	土	クラッcker 豆乳	そぼろ丼 しめじの味噌汁 みかん	たいやき パック麦茶
25	日			
26	月	せんべい	ごはん あんかけ肉豆腐 白菜の味噌汁 りんご	☆麺のラスク 牛乳
27	火	バナナ	米粉パン ポークチャップ 和風ポテトサラダ 牛乳 みかん	☆ひじきごはん お茶
28	水	ジュース	ごはん 赤魚の煮つけ れんこん金平 さといもの味噌汁 バナナ	☆マーマレードスコーン 牛乳
29	木	ヨーグルト	★醤油ラーメン 鶏肉のオーロラソース和え キャベツのナムル オレンジゼリー	☆きなこマカロニ 牛乳
30	金	せんべい	ごはん 鶏肉の照り焼き かぶの塩昆布和え だいこんの味噌汁 みかん	☆スイートポテト 牛乳
31	土	クラッcker 豆乳	チキンライス 野菜スープ バナナ	源氏パイ ジュース

☆…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	504kcal	16.8g	14.6g	1.5g
3歳以上児	574kcal	19.7g	17.1g	1.9g



朝ごはんを食べよう！

* 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、元気にはそぶくことができません。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 13日(火) はと組 和風ポテトサラダ
 1月 23日(金) きじ組 きのこの味噌汁
 1月 30日(金) つる組 ギョーザ



