



1月のこんだてひょう

・泉第2チャイルドこども園



| 日 | 曜 | 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------|
| 1 | 木 |  休園日  | | |
| 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 バック麦茶 |
| 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 | クラッカー 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 クラッカー |
| 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 | バウムクーヘン 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 | ☆ナポリうどん 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 | ☆いもち 牛乳 |
| 24 | 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 バック麦茶 |
| 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 | ☆麩のラスク 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 | クラッカー 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 |

～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

