

1 がつ の こ ん だ て



<お知らせ>

14日(水) 1月生まれのお誕生会です。お箸を忘れないようお願いします。
29日(木) カレーの日です。(以上児はスプーンをお願いします。)

煙山保育園

日 曜 日	午前おやつ	おひるの副食	未満児 主食	午後おやつ	
	未満児			未満児	以上児
5 月	お菓子	お弁当の日		牛乳 あげパン	牛乳 ふわっとショコラ
6 火	りんご ジュース	鶏肉のマーマレード焼き 卵の花炒め 白菜と水菜ののり和え さつまいものみそ汁 くだもの	麦ごはん	カルピス パウンドケーキ	カルピス パウンドケーキ
7 水	くだもの	かれのいの西京焼き もち入り巾着 千草和え 七草塩豚汁 くだもの	炊き込み ごはん	牛乳 さくさくクッキー	牛乳 さくさくクッキー
8 木	ヨーグルト	鶏つくね焼き すき昆布の煮物 黒豆 青菜のごま和え いものこ汁 くだもの	雑穀 ごはん	ぶどうジュース シュガートースト	ぶどうジュース シュガートースト
9 金	チーズ	豆腐入り卵焼き ふろふき大根 ラーメンサラダ 菜の花のみそ汁 くだもの	麦ごはん	お茶 梅しらすおにぎり	お茶 梅しらすおにぎり
10 土	お菓子	ハンバーグ 洋風ワンタンスープ くだもの	麦ごはん	牛乳 たまごサンド	牛乳 たまごサンド
13 火	お菓子	鶏肉の香味焼き 切干大根の煮物 青菜のお浸し わかめのみそ汁 くだもの	ごま塩 ごはん	ジョア ココア麩ラスク	ジョア ココア麩ラスク
お誕生会 14 水	くだもの	たらフライバーガー ミートスパゲティ りんごサラダ 白菜のクリームスープ 富士山ゼリー	たらフライ バーガー	牛乳 クレープ	牛乳 クレープ
15 木	野菜 ジュース	松風焼き じゃがいもの塩麹煮 塩昆布和え 小正月の汁物 くだもの	麦ごはん	お茶 ひじきツナおにぎり	お茶 チーズ団子
16 金	ヨーグルト	ぶりの梅照焼き きんぴらごぼう 五色なます きゃべつのみそ汁 くだもの	わかめ ごはん	わかめうどん	しょうゆラーメン
17 土	お菓子	洋風オムレツ 肉団子入りスープ くだもの	麦ごはん	牛乳 食パンサンド	牛乳 食パンサンド
19 月	お菓子	鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 甘酢和え なめこ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 大判焼き	牛乳 大判焼き
20 火	チーズ	鮭の塩焼き 筑前煮 青菜のおかか和え にらたま汁 くだもの	雑穀 ごはん	お茶 ホットドック	お茶 ホットドック
21 水	ぶどう ジュース	マカロニグラタン ビーフンソテー コールスロー ハヤシシチュー くだもの	キャロット ライス	牛乳 バナナスコーン	牛乳 バナナスコーン
22 木	ヨーグルト	煮込みおでん 栄養納豆 お茶 くだもの	納豆 ごはん	ひつつみ汁	ひつつみ汁
23 金	くだもの	さばの塩麹揚げ チャプチェ 青菜のおろし和え 茎わかめスープ くだもの	麦ごはん	りんごジュース チーズクッキー	りんごジュース チーズクッキー
24 土	お菓子	肉団子 うどん汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 コッペパンサンド	牛乳 コッペパンサンド
26 月	お菓子	鶏肉の梅マヨ焼き 大根と麩の煮物 なめ茸和え 高野豆腐のみそ汁 くだもの	おかか ごはん	牛乳 干し芋	牛乳 干し芋
27 火	ヨーグルト	酢豚 ナムル ワンタンスープ くだもの	麦ごはん	お茶 焼きうどん	お茶 焼きうどん
28 水	くだもの	さわらのみそマヨ焼き 炒り豆腐 マカロニサラダ 大根のみそ汁 くだもの	なめ茸 ごはん	牛乳 さつまいも蒸しパン	牛乳 さつまいも蒸しパン
29 木	ジョア	ビーフカレー スクランブルエッグ ポパイサラダ 福神漬 くだもの	雑穀 ごはん	お茶 たぬきおにぎり	お茶 たぬきおにぎり
30 金	ふかし芋	肉巻きぎょうざ 五目豆 じゃこサラダ 白菜のみそ汁 くだもの	ゆかり ごはん	飲むヨーグルト ホットケーキ	飲むヨーグルト きりせんしょ
31 土	お菓子	ショーロンポー ビーフン汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 カステラサンド	牛乳 カステラサンド

※都合により、献立を変更する場合があります。

☆ひとくちメモ☆
七草がゆとは？



七草がゆは1月7日に邪気を払い無病息災を祈って食べられてきたものです。また、お正月のご馳走で疲れた胃にもやさしい料理です。

保育園では七草の中からスズナ(かぶ)、スズシロ(大根)、せりなどを入れて汁ものとしていただきます。

…今月の栄養平均…※()内は目標値です。

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	469kcal(500)	375kcal(450)
たんぱく質	17.8g(21)	18.1g(23)
脂質	12.6g(14)	14.3g(16)
塩分	1.3g(1.4)	1.6g(1.6)