

# 1かつのかんだて

## ＜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 未満児	おひるの副食	未満児 主食	午後おやつ	
				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 きやべつのみそ汁 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 築前煮 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 <sup>+</sup> 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	ひつみ汁	ひつみ汁
23金くだもの	さばの塩麹揚げ チャプチエ 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。

☆ひとつメモ☆



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させていただきます。

…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)