

1 かつのこんだて



<お知らせ>



17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いたします。
30日(火) カレーの日です。(以上児はスプーンをお願いいたします。)

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 |
| 4 木 | お菓子 | お弁当の日 | | 野菜ジュース メロンパン | 野菜ジュース メロンパン |
| 5 金 | りんご ジュース | 松風焼き 根菜の煮物 青菜ののり和え 七草汁 くだもの | なめ茸 ごはん | 牛乳 マーブルパウンドケーキ | 牛乳 マーブルパウンドケーキ |
| 6 土 | お菓子 | ほうれん草グラタン かぼちゃシチュー くだもの | 麦ごはん | 牛乳 クリームパン | 牛乳 クリームパン |
| 9 火 | ヨーグルト | 豆腐入り卵焼き 切干大根の煮物 ラーメンサラダ 青菜のみそ汁 くだもの | ごま塩 ごはん | お茶 あさりごはん | お茶 あさりごはん |
| 10 水 | くだもの | かれのいの西京焼き すき昆布の煮物 五色なます いものこ汁 くだもの | おかか ごはん | 牛乳 レモンパウンドケーキ | 牛乳 レモンパウンドケーキ |
| 11 木 | ふかし芋 | 鶏つくね もち入り巾着 黒豆 千草和え 豚汁 くだもの | 炊き込み ごはん | ジョア シュガートースト | ジョア シュガートースト |
| 12 金 | 野菜 ジュース | 鶏肉の梅マヨ焼き 卵の花炒め じゃこサラダ わかめのみそ汁 くだもの | 麦ごはん | フルーツヨーグルト | フルーツヨーグルト |
| 13 土 | お菓子 | 鮭の塩焼き そうめん汁 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 |
| 15 月 | 干し芋 | 鶏のから揚げ ひじきの煮物 コールスロー 小正月の汁物 くだもの | 雑穀 ごはん | 牛乳 ホットケーキ | 牛乳 きりせんしょ |
| 16 火 | ぶどう ジュース | 豚肉のマーマレード焼き 大根と麩の煮物 白菜のおかか和え なめこ汁 くだもの | ゆかり ごはん | お茶 わかめおにぎり | お茶 たこ焼き |
| お誕生会 17 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 豆乳スープ ゼリー | たらフライ バーガー | 牛乳 ワッフル | 牛乳 ワッフル |
| 18 木 | チーズ | 煮込みおでん なすと小松菜の塩昆布和え お茶 くだもの | 納豆 ごはん | オレンジジュース 揚げパン | オレンジジュース 揚げパン |
| 19 金 | ヨーグルト | さばの塩麹焼き じゃがいものそぼろ煮 青菜のごま和え 高野豆腐のみそ汁 くだもの | 麦ごはん | お茶 にらチヂミ | お茶 にらチヂミ |
| 20 土 | お菓子 | ショーロンポー ビーフンスープ くだもの | 麦ごはん | 牛乳 食パンサンド | 牛乳 食パンサンド |
| 22 月 | お菓子 | 大根の豚肉巻き焼き きんぴらごぼう 塩昆布和え カレーうどん汁 くだもの | わかめ ごはん | 牛乳 干し芋 | 牛乳 干し芋 |
| 23 火 | ジョア | 鮭の塩焼き 筑前煮 なめ茸和え ふのりのみそ汁 くだもの | 麦ごはん | お茶 おかかおにぎり | お茶 明けがらす |
| 24 水 | くだもの | えびのケチャップ炒め ビーフンソテー 切干大根のサラダ ひじきと卵のスープ くだもの | そぼろ ごはん | 牛乳 麩ラスク | 牛乳 麩ラスク |
| 25 木 | ヨーグルト | 鶏肉の梅照り焼き 五目豆 青菜のおかか和え 大根のみそ汁 くだもの | 雑穀 ごはん | 赤ぶどうジュース チーズケーキ | 赤ぶどうジュース チーズケーキ |
| 26 金 | オレンジ ジュース | さわらのみそマヨ焼き チリコンカン ポパイサラダ 白菜のコンソメスープ くだもの | キャロット ライス | 飲むヨーグルト マーラーカオ | 飲むヨーグルト マーラーカオ |
| 27 土 | お菓子 | ハンバーグ 洋風春雨スープ 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 |
| 29 月 | 干し芋 | 酢豚 三色ナムル 茎わかめスープ くだもの | 雑穀 ごはん | 牛乳 ピザ | 牛乳 ピザ |
| 30 火 | ヨーグルト | ビーフカレー ス克蘭ブルエッグ 春雨サラダ 福神漬 くだもの | コーン ライス | ひつつみ汁 | ひつつみ汁 |
| 31 水 | くだもの | ぶりの照り焼き 厚揚げの煮物 甘酢和え 根菜のみそ汁 くだもの | 麦ごはん | 牛乳 スイートポテトパイ | 牛乳 スイートポテトパイ |

※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 | 482kcal(490) | 390kcal(420) |
| たんぱく質 | 18.8g(21) | 19.7g(22) |
| 脂質 | 13g(13) | 15.8(17) |
| 塩分 | 1.3g(1.5) | 1.6g(1.6) |