

1月分給食予定献立表

30年 泉チェリー保育園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	月				
2	火				
3	水				
4	木	ゼリー	うどん	鶏肉のごま焼き 白菜の炒り煮 みかん	せんべい バナナ 牛乳
5	金	ジュース	ごはん	えびカレー ひじきとれんこんのサラダ りんご	七草かゆ お茶
6	土	クラッカー 牛乳	ごはん	じゃがいものツナ煮 のり汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
7	日				
8	月			成人の日	
9	火	ジュース	ごはん	さばのみぞれ煮 かきたま汁 バナナ	焼き芋 お茶
10	水	乳酸菌飲料	ごはん	肉豆腐 大根の味噌汁 りんご	マドレーヌ 牛乳
11	木	ゼリー	スパゲティ	スープスパゲティ さつまいもサラダ みかん	ツナコーンパン 牛乳
12	金	ジュース	もち	あんこもち・きなこもち 雑煮汁 バナナ	フルーツポンチ せんべい
13	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭の味噌煮 白菜のすまし汁 みかん	米粉ケーキ ジュース
14	日				
15	月	ヨーグルト	ごはん	マーボー豆腐 わかめスープ オレンジ	ココアケーキ 牛乳
16	火	ジュース	パン	卵焼き 野菜炒め バナナ 牛乳	和風ピザ お茶
17	水	乳酸菌飲料	ごはん	わかさぎのから揚げ けんちん汁 りんご	きなこトースト 牛乳
18	木	ゼリー	うどん	鶏肉のごま焼き 白菜の炒り煮 みかん	じゃこお焼き お茶
19	金	ジュース	ごはん	えびカレー ひじきとれんこんのサラダ りんご	ジャムサンドパン 牛乳
20	土	クラッカー 牛乳	ごはん	じゃがいものツナ煮 のり汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
21	日				
22	月	ヨーグルト	ごはん	さばのみぞれ煮 かきたま汁 オレンジ	フライドポテト 牛乳
23	火	ジュース	パン	ハムカツ ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳	鮭おにぎり お茶
24	水	乳酸菌飲料	ごはん	肉豆腐 大根の味噌汁 りんご	クロワッサン 牛乳
25	木	ゼリー	スパゲティ	スープスパゲティ さつまいもサラダ みかん	おしるこ お茶
26	金	ジュース	ごはん	厚揚げの卵とじ なめこ汁 りんご	チーズパイ 牛乳
27	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭の味噌煮 白菜のすまし汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
28	日				
29	月	ヨーグルト	ごはん	マーボー豆腐 わかめスープ オレンジ	スイートポテト 牛乳
30	火	ジュース	パン	卵焼き 野菜炒め バナナ 牛乳	カレーうどん お茶
31	水	乳酸菌飲料	ごはん	わかさぎのから揚げ けんちん汁 りんご	ホットドッグ 牛乳

今月の栄養価

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分量 g
3才未満児	537	17.8	16.0	1.6
3才以上児	676	23.0	21.9	1.9

食育活動

12日	もちつき会	全クラス
16日	和風ピザ作り	カシオペア座(オレンジ・ホワイト)
18日	給食盛り付け	カシオペア座(オレンジ・ホワイト)
23日	おにぎり作り	アンドロメダ座

あけまして おめでとうございます

年末・年始はいかがお過ごしだったでしょうか？ 普段とは違うごちそうをたくさん頂いたことと思います。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日には **せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ**の七草を入れる「七草かゆ」を食べます。
(保育園で5日に出来ます)



