

1月の献立



泉第2チェリーこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	火			
2	水			
3	木			
4	金	せんべい	ごはん チキンカレー ツナサラダ パナナ	ジャムサンドパン 牛乳
5	土	クラッカー 牛乳	ミートソーススパゲティ コンソメスープ パナナ	せんべい ジュース
6	日			
7	月	せんべい	ごはん マーボー豆腐 わかめスープ いよかん	七草粥 お茶
8	火	ゼリー	食パン 鶏肉のレモンソースかけ えびサラダ パナナ 牛乳	スイートポテト お茶
9	水	ジュース	ごはん すまし汁 さわらのごま焼 浅漬け オレンジ	黒豆ケーキ 牛乳
10	木	ヨーグルト	★もち(あんこ・きなこ) 雑煮 みかん	ゼリー
11	金	せんべい	ごはん 炒り豆腐 なめこの味噌汁 パナナ	クロワッサン 牛乳
12	土	クラッカー 牛乳	マーボー丼 中華スープ パナナ	せんべい ジュース
13	日			
14	月		成人の日	
15	火	ゼリー	食パン ツナの卵焼き マセドアンサラダ パナナ 牛乳	ひじきごはん お茶
16	水	ジュース	ごはん 厚揚げの煮物 豚汁 オレンジ	カステラ 牛乳
17	木	ヨーグルト	うどん たらのてんぷら ほうれん草とえのきのお浸し みかん	ごまトースト 牛乳
18	金	せんべい	ごはん 鮭のクリームシチュー ツナサラダ パナナ	焼き芋 お茶
19	土	クラッカー 牛乳	ミートソーススパゲティ コンソメスープ パナナ	せんべい ジュース
20	日			
21	月	せんべい	ごはん マーボー豆腐 わかめスープ いよかん	マドレーヌ 牛乳
22	火	ゼリー	食パン 鶏肉のレモンソースかけ えびサラダ パナナ 牛乳	おかかおにぎり お茶
23	水	ジュース	わかめごはん れんこんバーグ かぼちゃサラダ オレンジ	フライドポテト 牛乳
24	木	ヨーグルト	うどん さばの塩焼き 大根ゆかり和え みかん	メロンパン 牛乳
25	金	せんべい	ごはん 炒り豆腐 なめこの味噌汁 パナナ	ごま団子 お茶
26	土	クラッカー 牛乳	マーボー丼 中華スープ パナナ	せんべい ジュース
27	日			
28	月	せんべい	ごはん 松風焼 れんこんカレー炒め いよかん	ほうれん草ケーキ 牛乳
29	火	ゼリー	食パン ツナの卵焼き マセドアンサラダ パナナ 牛乳	焼きおにぎり お茶
30	水	ジュース	ごはん 厚揚げの煮物 豚汁 オレンジ	大学芋 お茶
31	木	ヨーグルト	うどん たらのてんぷら ほうれん草とえのきのお浸し みかん	ツナチーズトースト 牛乳

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳以上児	659	22.7	20.1	1.9
3歳未満児	552	18.9	15.7	1.6

～食育活動～

25日(金) はと組 味噌汁作り
30日(水) つる組 干しいたけ

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力
↑↑↑

ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力
↑↑↑

発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

★マークはもちつき会です。

ただしいはしのもちかた

① えんぴつのようにはしを1ぼんもち

② もち1ぼんのはしをおやゆびのつけねとくすりゆびのさきではさむ

③ うえのはしだけうごかす

さきをそろえる
したのはしはうごかさない

1月の献立



泉第2チェリーこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
---	---	-------	----	-------