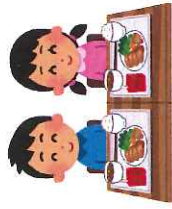


{1月の目標}

落ち着いて
食べましょう



4日（水）

お弁当の日

愛情弁当をお願い致します。フルーツは園で出しますので、おかずの中には入れないで下さい。



18日（水）

お誕生会

ごはんはいりません。



24日（火）

クッキング

（3、4、5歳児）

豚汁作り

たんぽぽ、ゆり、ひまわり組さんは、エプロン、三角巾を忘れないようにして下さい。



旬の白菜

白菜のほとんどが水分ですが、カリウムやカルシウムなどが入っています。
白菜に含まれるビタミンの量はそれ程多くありませんが、バランスよく栄養を含んでいる野菜なので、お鍋やお浸し、サラダなどにして食べましょう。

認定こども園—関南保育園

日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	赤・血や肉になる	材 料 名 黄・熱や力となる	未満児 主食	おやつ	kcal.
4	水	せんべい 豆乳	お弁当の日 じゃが芋の味噌汁 みかん	だし汁 味噌		米 じゃが芋	お弁当 みかん	ホットケーキ ジュース	未295 以223
5	木	ビスケット 豆乳	鶏肉のケチャップ焼き マカロニサラダ スープ	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 鶏がらスープ	鶏もも肉	米 マカロニ	ごはん みかん	ホットケーキ ジュース	未596 以430
6	金	クッキー 豆乳	鶏もも肉のごま味噌焼き 中華きゅうり 玉葱の味噌汁	味噌 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 かにかまぼこ	米 白ごま	ごはん みかん		未446 以236
7	土	せんべい 豆乳	カレー 豆乳 バナナ	カレー 豆乳	豚バラ肉 豆乳	米	ごはん みかん	ビスケット ジュース	未671 以500
10	火	ビスケット 豆乳	鯖フライ 中華風酢の物 じゃが芋の味噌汁	塩 コショウ ソース 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鯖 豆乳 かにかまぼこ	米 小麦粉 油 バナナ 春雨 じゃが芋	ごはん みかん	五平餅 お茶	未547 以328
11	水	クッキー 豆乳	タンダーリーチキン ツナサラダ	カレー粉 ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	鶏もも肉 豆乳 ツナ	米	ごはん みかん	ピーチケーキ 豆乳	未690 以532
12	木	せんべい 豆乳	ナムル 白菜の味噌汁 白身魚の変わりソース きゅうりのみ 大根の味噌汁	塩 コショウ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	卵 ベーコン 豆乳 ツナ	米	ごはん みかん	豆腐パン 豆乳	未555 以371
13	金	ビスケット 豆乳	白菜の味噌汁 白身魚の変わりソース きゅうりのみ 大根の味噌汁	塩 コショウ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 豆乳 ツナ	米	ごはん みかん	ビスケット ジュース	未632 以427
14	土	クッキー 豆乳	カレー肉じゃが 玉葱の味噌汁 みかん	醤油 カレー粉 だし汁 味噌汁	豚バラ肉 豆乳	米 じゃが芋	ごはん みかん	ビスケット ジュース	未656 以515
16	月	せんべい 豆乳	シウマイ 切り干し大根の煮物 豆腐の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌	シウマイ 油揚げ かまぼこ 豆腐 わかめ	米	ごはん みかん	ゼリー せんべい ジュース	未547 以383
17	火	ビスケット 豆乳	魚の揚げ煮 白菜のごま和え じゃが芋の味噌汁 みかん	砂糖 醤油 みりん 醤油 砂糖 だし汁 味噌	鶏ひき肉 豆腐 ひじき 豚ひき肉 豆腐 ひじき	米 片栗粉 白すりごま じゃが芋	ごはん みかん	アップルソーダ 豆乳	未663 以506
18	水	クッキー 豆乳	鶏がらスープ ひじきハンバーグ ほうれん草のなめ草和え かまぼこのすまし汁 イチゴ	醤油 砂糖 酢 味噌 だし汁 味噌	鶏ひき肉 豆腐 ひじき かまぼこ	米	ごはん みかん	ケーキ 豆乳	未809 以780
19	木	お誕生会 せんべい 豆乳	かじきの甘酢あん フロコリーのわかめ和え 豆腐の味噌汁	醤油 砂糖 酢 醤油 だし汁 味噌	かじき わかめ 豆腐 わかめ	米 じゃが芋 油	ごはん みかん	ゼリー せんべい ジュース	未544 以346
20	金	ビスケット 豆乳	鶏肉のバーベキューソース 豆腐の味噌汁	ケチャップ ソース 醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌	鶏もも肉 豆腐 わかめ	米	ごはん みかん	アップルソーダ 豆乳	未646 以503
21	土	クッキー 豆乳	ミモザサラダ かぶの味噌汁 鶏肉煮 玉葱の味噌汁 みかん	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 醤油 だし汁 味噌	油揚げ 鶏もも肉 豆腐	米	ごはん みかん	ビスケット ジュース	未655 以442
23	月	せんべい 豆乳	鶏のクリームコーン焼き ほうれん草サラダ 野菜スープ	塩 醤油 砂糖 酢 鶏がらスープ	鶏 ツナ	米	ごはん みかん	ポテトもち お茶	未661 以526
24	火	ビスケット クッキング 豆乳	納豆和え 豚汁 オレンジ	醤油 だし汁 味噌	納豆 豚ばら肉 豆腐	米 糸こんに	ごはん みかん	ビスケット ジュース	未595 以380
25	水	せんべい 豆乳	豆腐と鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ 玉葱の味噌汁	ケチャップ 塩 だし汁 味噌	鶏もも肉 豆腐 ハム	米 じゃが芋	ごはん みかん	ソフトクッキー 豆乳	未433 以348
26	木	ビスケット 豆乳	カレー 福神漬け みかん	カレー 福神漬け みかん	豚バラ肉	米 じゃが芋	ごはん みかん	ゼリー せんべい ジュース	未653 以428
27	金	クッキー 豆乳	焼き魚 もやし煮 大根の味噌汁	塩 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏 油揚げ かまぼこ	米	ごはん みかん	チーズケーキ 豆乳	未607 以445
28	土	せんべい 豆乳	コーンシチュー 豆腐 バナナ	シチュールー コンソメ ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 豆腐 豆乳	米 じゃが芋	ごはん みかん	ビスケット ジュース	未616 以441
30	月	ビスケット 豆乳	ミートボールシチュー 春雨サラダ 白菜の味噌汁	コンソメ ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	合いひき肉 絹ごし豆腐 かにかまぼこ	米 じゃが芋	ごはん みかん	チーズクッキー 豆乳	未715 以509
31	火	クッキー 豆乳	ハンバーグ ひじき煮 大根の味噌汁	だし汁 塩 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏ひき肉 油揚げ かまぼこ	米 じゃが芋	ごはん みかん	ビスケット ジュース	未523 以326