

# 1月の食事だより



社会福祉法人 大和善隣館  
 幼保連携型認定こども園 月津こども園 R7.1.1

新年あけましておめでとうございます。

日に日に寒さが増してくる季節になってきました。今月はお正月ランチや七草がゆがあったり、鏡開きも出来たらいいなと思っています。今年も子ども達と一緒に食を通して楽しんだり発見したり多くのことを経験していきたいと思います。

## 年末は楽しいことがたくさんありました



★みんなでクリスマスケーキを作りました♡ スポンジの上に果物をどこにのせようかと考えたり、クリームを先生と一緒に絞ったりと自分達で作ったケーキはとってもおいしく楽しかったね!

★餅つき体験(きく・ひまわり)をしました。つきたてのお餅でかわいい餅花を作り(以上児)お正月を迎える準備をみんなで行いました。



# 1月のこんだて

日	曜	AM おやつ (未満児)	献立名	PM おやつ (以上児)	PM おやつ (0.1 満児)	離乳食名
4	土	お茶 せんべい	チャーハン チーズ	お茶 せんべい		野菜雑炊 マッシュポテト
6	月	お茶 ビスケット	じゃが芋のそぼろ煮 スパサラダ みかん ☆	ミルク せんべい		じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりあん 味噌汁
7	火	ヨーグルトあえ	七草がゆ 魚の西京焼き ごま味噌あえ ☆	ミルク クラッカー		野菜がゆ 煮魚 味噌汁
8	水	牛乳 バナナ	鶏肉の味噌マヨ焼き さつま芋サラダ 卵とわかめのスープ ☆	お茶 スイートポテト		そぼろ煮 さつま芋の旨煮 わかめスープ
9	木	牛乳 ポーロ	豚肉と大豆の磯煮 おひたし バナナ ☆	ミルク ビスケット		ほうれん草の旨煮 そぼろあん すまし汁
10	金	みかん ヨーグルト	カレーライス フルーツサラダ トマト☆	お茶 マカロニきなこ		肉じゃが トマト煮 味噌汁
11	土	お茶 せんべい	スパゲティナポリタン チーズ	お茶 せんべい		野菜雑炊 さつま芋の旨煮
14	火	牛乳 バナナ	豆腐ハンバーグ 和風スパゲティ わかめスープ ☆	ミルク せんべい		そぼろあん 野菜の旨煮 すまし汁
15	水	ヨーグルトあえ	魚のマヨネーズ焼き ポテトスープ ブロッコリーの中華あえ ☆	ミルク クラッカー		魚の野菜あん ポテトスープ ブロッコリーの旨煮
16	木	牛乳 みかん	豚肉とれんこんの炒め物 味噌汁 コールスローサラダ☆	お茶 じゃが芋餅		そぼろ煮 野菜の旨煮 味噌汁
17	金	ジョア	🎊 お正月ランチ 🎊	お茶 餅つき		しらすあん スティック野菜 味噌汁
18	土	お茶 せんべい	焼きそば チーズ	お茶 せんべい		野菜雑炊 かぼちゃの旨煮
20	月	牛乳 バナナ	マーボー豆腐 揚げぎょうざ ほうれん草のナムル ☆	ミルク せんべい		マーボー豆腐 すまし汁 ほうれん草の旨煮
21	火	ジョア	ひじき入り肉じゃが ごま酢あえ みかん ☆	ミルク クラッカー		ひじき肉じゃが 味噌汁 スティック野菜
22	水	牛乳 ポーロ	豚肉のしょうが焼き 大根サラダ 味噌汁 ☆	お茶 きなこトースト		大根のそぼろ煮 野菜あん 味噌汁
23	木	牛乳 みかん	魚フライタルタルソース ☆ キャベツの即席漬け チンゲン菜のスープ	お茶 キャロットケーキ		魚のおろし煮 キャベツの旨煮 チンゲン菜のスープ
24	金	牛乳 ビスケット	ビーフシチュー マカロニサラダ トマト ☆	ミルク クラッカー		肉じゃが トマト煮 すまし汁
25	土	お茶 せんべい	チキンライス チーズ	お茶 せんべい		味噌雑炊 マッシュポテト
27	月	バナナ ヨーグルト	さつま芋ポターージュ 鶏肉の照り焼き キャベツのごまマヨネーズあえ ☆	ミルク ビスケット		そぼろ煮 スティック野菜 さつま芋スープ
28	火	牛乳 ポーロ	魚の立田揚げ 納豆あえ 味噌汁 ☆	プリンアラモード		煮魚 野菜の旨煮 味噌汁
29	水	牛乳 みかん	味噌おでん ポイルウインナー ブロッコリーと卵のサラダ ☆	ミルク せんべい		そぼろ煮 大根の旨煮 すまし汁
30	木	ヨーグルトあえ	タンドリーチキン じゃが芋のマヨ炒め 白菜スープ ☆	牛乳 ひじきトースト		肉じゃが 野菜の旨煮 白菜スープ
31	金	牛乳 せんべい	ホイコーロー ひじきナムル 春雨スープ ☆	お茶 豆腐ドーナツ		キャベツのそぼろ煮 ひじき煮 味噌汁

### ★月津こども園栄養目標量★

年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1~2 歳児	500kcal	12.0~25.0g	11.0~16.0g	1.5 未満
3~5 歳児	600kcal	15.0~30.0g	13.0~20.0g	1.6 未満
1 月平均栄養量				
1~2 歳児	517kcal	20.7g	17.0g	1.4g
3~5 歳児	548kcal	22.4g	18.1g	1.6g

未満児の主食 ごはん・・・☆

青字は手作りおやつです♪