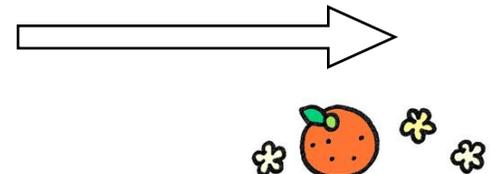
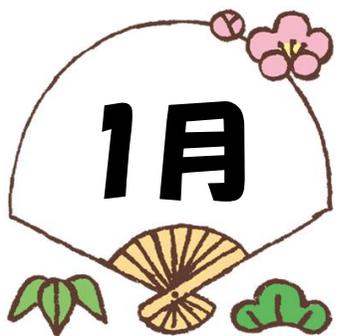


# 1月 よていこんだてひょう

月平均の栄養価: エネルギー 520kcal 蛋白質 19.6g Ca 324mg 食塩相当量 1.8g

令和5年度 董幼稚園

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)			
<p>こんだて</p> <p>あかのしょくひん (からだをおおきくする)</p> <p>きいろのしょくひん (エネルギーになる)</p> <p>みどりのしょくひん (びょうきをふせぐ)</p> <p>ちょうみりょう</p> <p>おやつ (エネルギーKcal 塩分g)</p>	<p>◎天候や都合により、 献立やおやつを変更する 場合があります。</p>	<p>ふゆやすみ</p> 					
<p>8 (月)</p> 				<p>9 (火)</p> <p>しぎょうしき (11時降園)</p>	<p>10 (水)</p> <p>わかめごはん やさいたっぷりフォー おさつスティック</p> <p>わかめのもと、ぶたこま、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ごまあぶら、フォー、おさつスティック</p> <p>にんじん、たまねぎ、キャベツ、ニラ、こまつな</p> <p>とりがら、しお、しょうゆ</p> <p>ハッピーターン 464kcal、1.3g</p>	<p>11 (木)</p> <p>ななくさあんかけごはん くろまめに みかん</p> <p>たまご、とりミンチ、かつおがし、こんぶ、くろまめ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ざらめ、サラダあぶら、かたくりこ</p> <p>ななくさ、だいこん、かぶ、はくさい、にんじん、たまねぎ、みかん</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、しお</p> <p>あげいちばん 566kcal、1.3g</p>	<p>12 (金)</p> <p>かんげきかい</p> <p>ひじきごはん しろみフライ すましじる</p> <p>ひじき、ぶたこま、あぶらあげ、かつおがし、こんぶ、とうふ、しろみフライ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ざらめ、ごまあぶら</p> <p>にんじん、ごぼう、ほししいたけ、だいこん、キャベツ、ねぎ</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、しお</p> <p>しるこサンド 534kcal、2.2g</p>
<p>15 (月)</p>				<p>16 (火)</p> <p>さんかんび(年中)</p>	<p>17 (水)</p> <p>さんかんび(年少)</p>	<p>18 (木)</p> <p>14じこうえん</p>	<p>19 (金)</p> <p>たいそう きょうしつ</p>
<p>しるごはん マーボーとうふ ヨーグルトサラダ</p> <p>とうふ、ぶたミンチ、あかみそ、ヨーグルト、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ごまあぶら、ざらめ、かたくりこ</p> <p>たまねぎ、にんじん、なす、ねぎ、ほししいたけ、みかんかん、パインかん</p> <p>さけ、みりん、トウバンジャン、とりがら</p> <p>せとのしおあげ 610kcal、1.7g</p>				<p>しるごはん ぐだくさんカレー パナナ</p> <p>ぶたこま、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、じゃがいも、サラダあぶら</p> <p>にんじん、たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、キャベツ、ダイストマト、パナナ</p> <p>カレーウ、しお、ソース、ワイン</p> <p>ムーンライト 550kcal、1.5g</p>	<p>みそにこみうどん ポイルウイナー キャンディーチーズ</p> <p>とりこま、かまぼこ、あぶらあげ、あかみそ、かつおがし、こんぶ、ウイナー、チーズ、ぎゅうにゅう</p> <p>うどん</p> <p>ほししいたけ、にんじん、ねぎ、えのき、たまねぎ、はくさい</p> <p>さけ、みりん、しお</p> <p>きなこもち 442kcal、2.7g</p>	<p>ゆかりごはん ちくぜんに みかん</p> <p>とりもも、なまふ、あつあげ、かつおがし、こんぶ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ</p> <p>ゆかりのもと、だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ、みかん</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、しお 489kcal、1.4g</p> <p>ロアンヌパナナ 537kcal、2.5g</p>	<p>とりごぼうめし とうふとわかめのみそしる ぶどうゼリー</p> <p>とりこま、あぶらあげ、かつおがし、こんぶ、とうふ、わかめ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ごまあぶら</p> <p>ごぼう、にんじん、ほししいたけ、えのき、だいこん、はくさい、ねぎ</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、しお、しるみそ</p>
<p>22 (月)</p>				<p>23 (火)</p>	<p>24 (水)</p>	<p>25 (木)</p>	<p>26 (金)</p>
<p>バターコッパ ミニフィッシュ かぼちゃのポタージュ カスタードプリン</p> <p>とりむね、ミニフィッシュ、プリン、ぎゅうにゅう</p> <p>バターコッパ、サラダあぶら、ごま</p> <p>かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、ほうれんそう</p> <p>シチュールウ</p> <p>ビスコ 449kcal、1.3g</p>	<p>くりのはいっおせきはん けんちんじる オレンジ</p> <p>あずき、とりもも、かつおがし、こんぶ、あぶらあげ、とうふ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、もちごめ、むぎぐり、くろごま</p> <p>だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、たまねぎ、こまつな、オレンジ</p> <p>しお、しょうゆ、さけ、みりん</p> <p>しろいふうせん 525kcal、1.4g</p>	<p>しょうゆラーメン ブロッコリーのおかかあえ</p> <p>ぶたこま、かまぼこ、かつおがし、こんぶ、しおこんぶ、けずりがし、ぎゅうにゅう</p> <p>なまちゅうかめん、ごまあぶら</p> <p>もやし、チンゲンサイ、ほししいたけ、にんじん、キャベツ、ニラ、ブロッコリー、きゅうり</p> <p>しょうゆ、とりがら、さけ、みりん、しお</p> <p>ぎんしゃりおにぎりせんべい 443kcal、2.5g</p>	<p>やさしいピラフ コロッケ ぐだくさんポトフ</p> <p>とりこま、ウイナー、コロッケ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、バター、オリーブオイル</p> <p>たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン、パセリ、キャベツ、かぼちゃ、こまつな</p> <p>コンソメ、しお、しおこしょう、しろワイン</p> <p>ホームパイ 522kcal、2.3g</p>	<p>しるごはん カップなっとう とんじる ミニフィッシュ</p> <p>ぶたばら、あかみそ、かつおがし、とうふ、あぶらあげ、なっとう、ミニフィッシュ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ごまあぶら、ごま</p> <p>にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ねぎ、えのき</p> <p>さけ、みりん</p> <p>しるこサンド 597kcal、1.6g</p>			
<p>29 (月)</p>	<p>30 (火)</p> <p>たんじょうびかい</p>	<p>31 (水)</p>	<p>木</p> 	<p>金</p> 			
<p>さんしょくごはん はるさめサラダ</p> <p>ぶたミンチ、きんしたまご、ハム、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、サラダあぶら、ごまあぶら、ざらめ、はるさめ</p> <p>にんじん、ほししいたけ、しょうが、グリーンピース、きゅうり、コーン</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、す、しお</p> <p>あじしらべ 546kcal、1.6g</p>	<p>バターコッパ きりほしだいこんサラダ だいずたっぷりミネストローネ ヤクルト</p> <p>とりこま、だいず、ハム、ひじき、ぎゅうにゅう、ヤクルト</p> <p>バターコッパ、オリーブオイル、ざらめ、さつまいも、マヨネーズ、ごまあぶら、すりごま、さんおんとう</p> <p>にんじん、キャベツ、しめじ、たまねぎ、きりほしだいこん、きゅうり</p> <p>コンソメ、しお、しろワイン、めんつゆ、す、とりがら</p> <p>ビスコ 530kcal、2.1g</p>	<p>ツナごはん かきたまじる いちご</p> <p>ツナ、たまご、とりこま、とうふ、かつおがし、こんぶ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ</p> <p>だいこん、にんじん、ほししいたけ、しめじ、はくさい、いちご</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、しお</p> <p>まるだいずせんべいうましお 516kcal、1.8g</p>					



# 給食だよ

新年あけましておめでとうございます。  
今年も子どもたちの笑顔がたくさん見られるような給食づくりに努めていきたいと思います！  
子どもたちにとって素敵な1年になりますように。

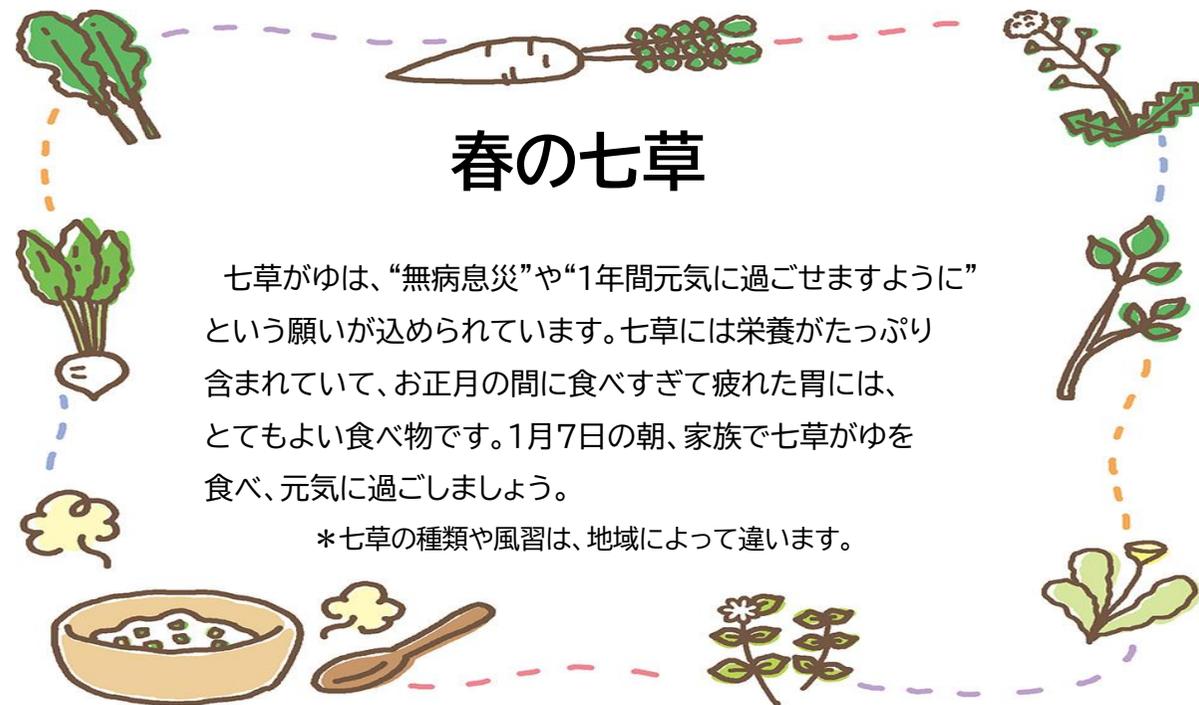
冬休みが終わり、いっそう冷え込むこの季節。体を温める料理を食べて、幼稚園のみんなと元気いっぱい過ごしていきましょうね！

今月から、年少さんのお箸の練習が始まります。最初はスプーンも使用しながら徐々に慣れていきましょう！おうちでも練習してみてくださいね！



## おせち料理

前もっておせち料理を作っておくのは、神様を迎えているお正月の間は、料理中に物音を立てて騒がしくすることを慎むためだそうです。数の子には“子孫繁栄”、黒豆は“まめに過ごし、まめに働けるように”、タイは“めでたい”、田作りは“豊作”、エビは“長寿祈願”など、それぞれに意味があります。



## 春の七草

七草がゆは、“無病息災”や“1年間元気に過ごせますように”という願いが込められています。七草には栄養がたっぷり含まれていて、お正月の間に食べすぎて疲れた胃には、とてもよい食べ物です。1月7日の朝、家族で七草がゆを食べ、元気に過ごしましょう。

\*七草の種類や風習は、地域によって違います。

### 春の七草の紹介



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(大根)

### 【七草の効能】

- ・せり…鉄分が多く、造血作用をもつ。
- ・なずな…熱を下げる、利尿作用。
- ・ごぎょう…咳を沈めたり、痰を切る作用。
- ・はこべら…胃の炎症を抑える。
- ・ほとけのざ…整腸作用、高血圧予防。
- ・すずな、すずしろ…消化を助ける。

