

1月 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 蓮代寺こども園 R6.1.4

新年あけましておめでとうございます。
 元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、今年も心をこめておいしい食事を作っていきたいと思ひます。

楽しかったね、クリスマス

子どもたちに喜んでもらいたいな、思い出に残るクリスマスになったらいいなと思ひ、クリスマスパーティーの日にツリーに見立てたマッシュポテトやアンパンマンのオムライス、チキンライス、いちごのサンタが乗っているクリスマスケーキを作りました!!
 みんなとっても喜んでくれて、楽しい食事会となりました。



鏡餅をつくりました!

12月27日に、新年の神様をお迎えするお供え物として、鏡もちを作りました。子どもたちの「よいしょー! よいしょー!」の掛け声でおもちがつきあがり、見事な鏡もちが完成しました。

1月11日(木)は鏡開きです。無病息災を願ひ、神様の力が宿った鏡餅を揚げもちにしたいなと思ひます。



蓮代寺こども園 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	506kcal	19.0g	14.1g	1.6g 未満
3~5歳児	591kcal	22.1g	16.4g	1.7g 未満
1月平均栄養量				
1~2歳児	501kcal	20.8g	15.3g	1.5g
3~5歳児	532kcal	22.7g	15.8g	1.7g

日	曜	午前のおやつ(未満児)	昼食	午後のおやつ(全児)	離乳食
4	木	お茶 ウエハース	チャーハン わかめスープ チーズ	ミルク せんべい	ツナとかぼちゃの旨煮 野菜煮 味噌汁 ★
5	金	アシドミルク	赤飯 おせち料理 すまし汁	牛乳 クッキー★	煮奴 大根の煮物 すまし汁 ★
6	土	お茶 せんべい	パン チーズ 野菜ジュース	お茶 ビスケット	鶏味噌ぞうすい 芋の旨煮
9	火	牛乳 ポーロ	五目ぞうすい ボイルウインナー ちくわサラダ	ミルク 肉まん	大根としらすの旨煮 キャベツ煮 味噌汁 ★
10	水	牛乳 みかん	照り焼きチキン 大根いためなます 根菜味噌汁 ☆	ミルク せんべい	ツナとさつまいもの旨煮 白菜の旨煮 味噌汁 ★
11	木	ジョア	カレーピラフ 鶏の唐揚げ スパサラダ コーンかきたまスープ (おたのしみパーティー)	牛乳 揚げもち★	豆腐と野菜の旨煮 かぼちゃの旨煮 味噌汁 ★
12	金	牛乳 バナナ	豚肉と大豆の磯煮 ごま酢あえ トマト ☆	牛乳 ハムマヨロール★	煮豆マッシュ きゅうり煮 味噌汁 ★
13	土	お茶 ビスケット	いなりうどん チーズ	お茶 せんべい	鶏味噌ぞうすい 野菜の旨煮
15	月	ヨーグルト	カレーライス(大麦ごはん) ドレッシングサラダ バナナ 🍷	牛乳 りんご蒸しパン★	じゃが芋のそぼろ煮 なすの旨煮 味噌汁 ★
16	火	牛乳 オレンジ	豆腐ハンバーグ ほうれん草のおひたし 味噌汁 ☆	ミルクいちご バームクーヘン	キャベツとしらすの旨煮 ほうれん草の旨煮 味噌汁 ★
17	水	牛乳 ウエハース	魚の塩焼き 切干だいこんのゴマネーズあえ 味噌汁 ☆	牛乳 マカロニナポリタン★	魚と野菜の旨煮 さつまいもの旨煮 味噌汁 ★
18	木	牛乳 ビスケット	白身魚フライ ひじきサラダ チンゲン菜のスープ ☆	ミルク せんべい	魚と白菜の旨煮 大根の旨煮 味噌汁 ★
19	金	野菜ジュース チーズ	中華丼 シューマイ ほうれん草のナムル ☆	ヨーグルト 小魚(以上児)	なすのそぼろ煮 ほうれん草の旨煮 味噌汁 ★
20	土	お茶 せんべい	パン チーズ 野菜ジュース	お茶 ビスケット	鶏味噌ぞうすい 野菜あん
22	月	牛乳 ビスケット	大麦のしょうがスープ 甘辛肉団子 ブロッコリーのごま酢あえ 🍷 ☆	牛乳 メロンパン風トースト★	白菜としらすの旨煮 ブロッコリーの旨煮 味噌汁 ★
23	火	牛乳 バナナ	豚肉のケチャップ炒め ツナサラダ 味噌汁 ☆	ミルク せんべい	ツナとキャベツの旨煮 青菜の煮物 味噌汁 ★
24	水	牛乳 せんべい	豆乳シチュー 糸きりわかめサラダ みかん ★	ミルクいちご ドーナツ	じゃが芋のそぼろ煮 きゅうり煮 味噌汁 ★
25	木	牛乳 ポーロ	魚の立田揚げ 小松菜の納豆あえ 味噌汁 ☆	牛乳 チーズ入り大麦チヂミ★ 🍷	魚と野菜の旨煮 納豆あえ 味噌汁 ★
26	金	牛乳 みかん	味噌ラーメン 塩もみ トマト ☆	ジョア せんべい	ツナと白菜の旨煮 キャベツ煮 味噌汁 ★
27	土	お茶 せんべい	焼きそば チーズ	お茶 ビスケット	鶏味噌ぞうすい 野菜煮
29	月	お茶 せんべい	おでん 鶏味噌 ブロッコリーと卵のサラダ トマト ☆	牛乳 大学いも★	おでん ブロッコリーの旨煮 味噌汁 ★
30	火	ヨーグルト	タンドリーチキン 小松産大麦入じゃが芋マヨ炒め 白菜スープ 🍷 ☆	ミルク せんべい	しらすとじゃが芋の旨煮 ブロッコリーの旨煮 味噌汁 ★
31	水	牛乳 バナナ	ホイコーロー ひじきナムル はるさめスープ ☆	ミルク ビスケット	ツナとキャベツの旨煮 さつまいもの旨煮 味噌汁 ★

*主食 ご飯…☆ パン…★ 🍷 ••小松産大麦を使ったメニュー ★•••手作りおやつ ★•••おかゆ又は軟飯