



# きゅうしょくだより

## エンゼル幼稚園



冬休み中の体験をうれしそうに伝えてくれる子どもたち。新年を迎えて、ひとまわり大きくなったような気がします。本年も子どもたちの健やかな成長を見守っていきたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。

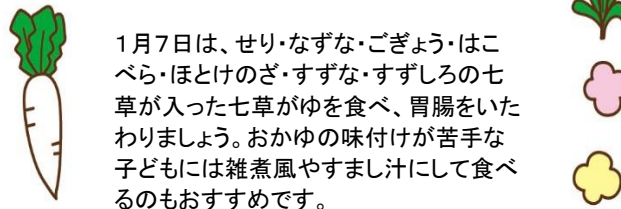


日曜日	こんだて	主な材料			栄養価 熱量Kcal たんぱく質g
		かや熱になる	血や肉を作る	体の調子を整える	
9 火	ツナとひじきの釜めし 大豆とフロッコリーのサラダ お餅とわかめのすまし汁 コロコロあんドーナツ	ごはん ドレッシング ごま あんドーナツ	ツナ 油揚げ ひじき 大豆 麩 わかめ	人参 グリンピース フロッコリー コーン えのき ねぎ	455 Kcal 13.8 g
10 水	野菜ごろっと!ポークカレー 大根とわかめのサラダ フリン	ごはん じゃがいも ごま	豚肉 スキムミルク わかめ ツナ フリン	玉ねぎ 人参 大根 フロッコリー コーン	484 Kcal 13.9 g
11 木	☆☆☆ 年少 ホットケーキパーティー ☆☆☆				
	豚丼 フロッコリーのゴママヨサラダ ぶどうゼリー	ごはん ドレッシング ごま ぶどうゼリー	豚肉	ごぼう 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ フロッコリー キャベツ	409 Kcal 12.2 g
12 金	☆☆☆ 年中・ひよこ組 ホットケーキパーティー ☆☆☆				
	ゆかりごはん ほくほくポトフ シェルマカロニのマヨドレサラダ 青りんごゼリー	ごはん じゃがいも マカロニ ドレッシング 青りんごゼリー	鶏肉 ツナ	ゆかり 大根 キャベツ フロッコリー 人参 玉ねぎ コーン	390 Kcal 11.4 g
15 月	☆☆☆ 年長 ホットケーキパーティー ☆☆☆				
	豚肉と春雨のマーボー豆腐丼 フロッコリーサラダ ベジ&フルーツジュース	ごはん 春雨 ドレッシング	豆腐 豚肉 ツナ	エリンギ 人参 グリンピース ねぎ フロッコリー コーン ベジ&フルーツジュース	485 Kcal 15.3 g
16 火	ごはん たっぶり野菜の鶏中華炒め マカロニのゴママヨサラダ ロールケーキ	ごはん マカロニ ドレッシング ごま ロールケーキ	鶏肉	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 赤ピーマン フロッコリー コーン	418 Kcal 13.5 g
17 水	ハヤシライス フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも バナナ	豚肉 スキムミルク ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しめじ トマトビュレ グリンピース 黄桃缶 みかん缶	417 Kcal 11.7 g
18 木	ごはん キャベツたっぶりホイコーロー かぼちゃサラダ 青りんごゼリー	ごはん ドレッシング 青りんごゼリー	豚肉	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン パプリカ かぼちゃ フロッコリー コーン	441 Kcal 11.7 g
19 金	すき焼き丼 ポテトサラダ ミルージュ	ごはん 麩 じゃがいも ドレッシング	豚肉 焼き豆腐 ミルージュ	玉ねぎ 白菜 しめじ えのき しらたき ねぎ きゅうり 人参 コーン	389 Kcal 9.9 g
22 月	ごはん マーボー豆腐 春雨のマヨドレサラダ コロコロあんドーナツ	ごはん 春雨 ごま あんドーナツ	豆腐 豚肉	ねぎ エリンギ 人参 じゃ 胡瓜 コーン	452 Kcal 14.5 g
23 火	焼うどん 南瓜とフロッコリーのゴママヨサラダ ぶどうゼリー	うどん ごま ぶどうゼリー	豚肉 かつおぶし	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ かぼちゃ フロッコリー コーン	336 Kcal 11 g
24 水	ごはん 筑前煮 わかめサラダ 青りんごゼリー	ごはん 里芋 じゃがいも ごま	鶏肉 生揚げ ツナ わかめ	ごぼう しいたけ 大根 人参 グリンピース フロッコリー キャベツ コーン	427 Kcal 13.6 g
25 木	手作りツナコーントースト ミルージュ	食パン マヨネーズ	ツナ ミルージュ	コーン パセリ	235 Kcal 5.4 g
26 金	じゃがいもと野菜のどぼろ丼 春雨の和風ゴマサラダ ロールケーキ	ごはん じゃがいも 春雨 ごま ロールケーキ	鶏肉	玉ねぎ 白菜 大根 しめじ 人参 グリンピース フロッコリー コーン	402 Kcal 11.3 g
29 月	千キンピラフ フロッコリーのツナサラダ ワカメスープ オレンジジュース	ごはん	鶏肉 ツナ わかめ	人参 コーン フロッコリー 白菜 えのき ねぎ オレンジジュース	368 Kcal 13.9 g
30 火	わかめご飯 スパイシーチキン シェルマカロニのサラダ 冬野菜のコンソメスープ おたのしみデザート	ごはん マカロニ ドレッシング	鶏肉 ツナ お楽しみデザート	フロッコリー 人参 コーン レンコン 白菜 カリフラワー 白菜	488 Kcal 14.6 g
31 水	ごはん ポークビーンズ フロッコリーのゴママヨサラダ オレンジ	ごはん じゃがいも	豚肉 大豆 ドレッシング ごま	玉ねぎ しめじ フロッコリー キャベツ 人参 オレンジ	393 Kcal 143.4 g

※3歳児を基準に栄養計算しています。野菜、フルーツ等の食材は仕入れにより変更になる場合があります。



### 春の七草(七草がゆ)



1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。



### 鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちゃをいただきます。雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってみてください。