



きゅうしょくだより

エンゼル幼稚園



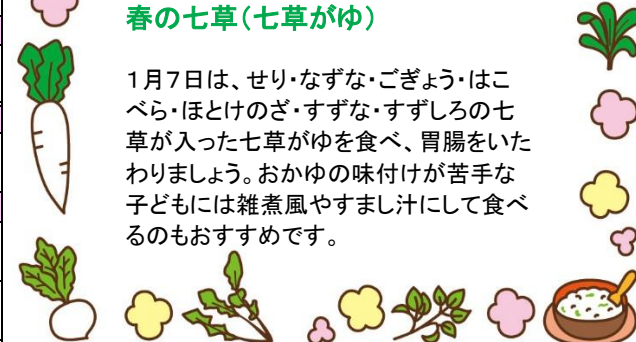
冬休み中の体験をうれしそうに伝えてくれる子どもたち。新年を迎えて、ひとまわり大きくなったような気がします。本年も子どもたちの健やかな成長を見守っていきたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。

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	
11 火	鶏肉とひじきの釜めし フロッコリーと大豆のサラダ お糰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 コロコロあんドーナツ	鶏肉 油揚げ ひじき 大豆 ツナ わかめ お糰	人参 グリンピース フロッコリー コーン えのき ねぎ	511 Kcal 14.1 g
12 水	中華飯 かぼちゃサラダ ロールケーキ	ごはん ドレッシング ロールケーキ	豚肉 ナルト	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 かぼちゃ きゅうり コーン	443 Kcal 12.9 g
13 木	ごはん ビーフシチュー フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも バナナ	牛肉 スキムミルク ヨーグルト	玉ねぎ 人参 グリンピース フルーツカクテル缶	467 Kcal 12.5 g
☆☆☆ 年中 ホットケーキパーティー ☆☆☆					
14 金	ごはん 筑前煮 シェルマカロニのマヨドレサラダ オレンジゼリー	ごはん 里芋 じゃがいも マカロニ ドレッシング オレンジゼリー	鶏肉 生揚げ ツナ	ごぼう しいたけ 大根 つきこんにゃく 人参 グリンピース きゅうり コーン	457 Kcal 14.2 g
☆☆☆ 年少 ホットケーキパーティー ☆☆☆					
17 月	豚丼 南瓜とフロッコリーのサラダ お米でいちごのケーキ	ごはん ドレッシング お米でいちごのケーキ	豚肉	ごぼう 人参 玉ねぎ えのき ねぎ フロッコリー かぼちゃ キャベツ きゅうり	414 Kcal 14.5 g
☆☆☆ 年長 ホットケーキパーティー ☆☆☆					
18 火	ごはん ほくほくポトフ くるくるマカロニのサラダ はちみつレモンゼリー	ごはん じゃがいも マカロニ ドレッシング はちみつレモンゼリー	鶏肉 ツナ	大根 キャベツ 人参 玉ねぎ フロッコリー きゅうり コーン	452 Kcal 11 g
19 水	ビビンバ 春雨スープ フリン	ごはん ごま はるさめ	豚肉 錦糸卵 のり わかめ フリン	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 白菜 コーン ねぎ	450 Kcal 14.9 g
20 木	野菜ごろっと!チキンカレー キャベツのゴママヨサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも ごま ドレッシング	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト	玉ねぎ かぼちゃ 人参 キャベツ フロッコリー きゅうり コーン	483 Kcal 14.1 g
21 金	ごはん ふんわり肉団子スープ かぼちゃと大豆のサラダ 青りんごゼリー	ごはん ドレッシング 青りんごゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆	玉ねぎ ねぎ 白菜 たら 人参 えのき ねぎ フロッコリー かぼちゃ コーン	404 Kcal 11.9 g
24 月	鶏とほろの彩りごはん フロッコリーのサラダ 花糰とえのきのすまし汁 お楽しみデザート	ごはん ドレッシング お楽しみデザート	鶏肉 錦糸卵 桜でんぶ ツナ 花糰 わかめ	ほうれん草 フロッコリー きゅうり 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ	437 Kcal 13.5 g
25 火	ごはん チキンの和風おろしソース シェルマカロニのサラダ キャベツとあげのみそ汁 オレンジゼリー	ごはん マカロニ ドレッシング オレンジゼリー	鶏肉 ツナ 油揚げ	きゅうり 人参 コーン キャベツ 玉ねぎ ねぎ	499 Kcal 15.5 g
26 水	スパゲティミートソース イタリアンサラダ カスタードワッフル	スパゲティ ドレッシング カスタードワッフル	豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース トマトピューレ フロッコリー かぼちゃ キャベツ コーン	407 Kcal 13.1 g
27 木	手作りツナポテトトースト ジョア (ストロベリー)	食パン ドレッシング じゃがいも	ツナ ジョア	玉ねぎ	13.7 Kcal 9.1 g
28 金	わかめご飯 タラのマヨドレ焼き 春雨の和風コマサラダ 大豆と野菜のスーフ 青りんごゼリー	ごはん ドレッシング はるさめ ごま 青りんごゼリー	わかめ タラ 大豆	きゅうり 人参 コーン 白菜 玉ねぎ パセリ	400 Kcal 13.6 g
31 月	ごはん ポークビーンズ フロッコリーの和風コマサラダ チョコリングドーナツ	ごはん ごま はるさめ チョコリングドーナツ	豚肉 大豆	玉ねぎ しめじ かぼちゃ 大根 人参 パセリ トマトピューレ フロッコリー キャベツ コーン	512 Kcal 15 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、おもちをいただきます。雑煮やおしろこ、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。