



# きゅうしよくだより

## 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。

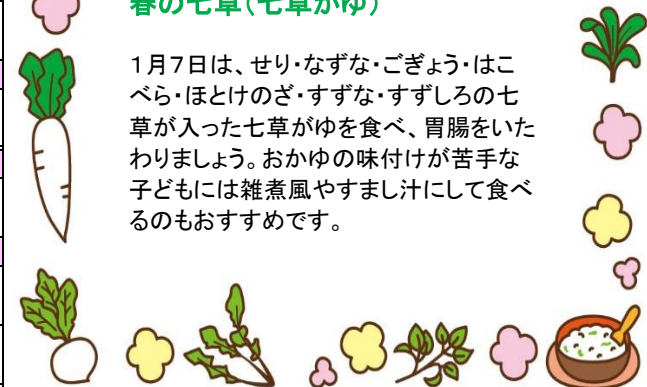
日曜日	こんだて	主な材料			栄養価 熱量Kcal たんぱく質g
		かや熱になる	血や肉を作る	体の調子を整える	
10 火	ツナとひじきの釜めし 大豆とフロッコリーのサラダ お糰とわかめのすまし汁 コロコロあんドーナツ	ごはん ドレッシング ごま あんドーナツ	ツナ 油揚げ ひじき 大豆 麩 わかめ	人参 グリンピース フロッコリー コーン えのき ねぎ	519 Kcal 14 g
11 水	野菜ごろっと!ポークカレー フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも バナナ	豚肉 スキムミルク ヨーグルト	玉ねぎ 人参 フルーツカクテル缶	473 Kcal 14.2 g
12 木	スパゲティミートソース かぼちゃと大豆のサラダ ミルージュ	スパゲティ ドレッシング	豚肉 大豆 ミルージュ	玉ねぎ 人参 グリンピース トマトピューレ かぼちゃ フロッコリー コーン	409 Kcal 13.3 g
☆☆☆ 年中 ホットケーキパーティー ☆☆☆					
13 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	459 Kcal 14.2 g
☆☆☆ 年少 ホットケーキパーティー ☆☆☆					
16 月	豚丼 フロッコリーの和風ツナサラダ オレンジジュース	ごはん	豚肉 ツナ	ごぼう 人参 玉ねぎ えのき ねぎ フロッコリー キャベツ コーン オレンジジュース	415 Kcal 15.4 g
☆☆☆ 年長 ホットケーキパーティー ☆☆☆					
17 火	ごはん ほくほくポトフ マカロニのゴママヨサラダ 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 ごま 青りんごゼリー	鶏肉	大根 キャベツ 人参 玉ねぎ フロッコリー きゅうり コーン	380 Kcal 10.6 g
18 水	ごはん ビーフシチュー 大根と海藻のサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも ごま	牛肉 スキムミルク ツナ わかめ 海藻サラダ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 きゅうり コーン	460 Kcal 13.9 g
19 木	ごはん ふんわり肉団子スープ かぼちゃサラダ オレンジゼリー	ごはん ドレッシング オレンジゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐	玉ねぎ ねぎ 白菜 たら 人参 えのき ねぎ かぼちゃ きゅうり コーン	404 Kcal 11.8 g
20 金	ごはん 肉豆腐 わかめサラダ ロールケーキ	ごはん ごま ロールケーキ	豚肉 豆腐 ツナ わかめ	玉ねぎ 白菜 しめじ えのき しらす ねぎ フロッコリー 人参 キャベツ コーン	421 Kcal 14.8 g
23 月	カレーピラフ フロッコリーのマヨドレサラダ コンソメスープ 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	玉ねぎ しめじ 人参 グリンピース フロッコリー キャベツ きゅうり 大根 白菜 パセリ	385 Kcal 10.7 g
24 火	ゆかりごはん タラのかぼ焼風 シェルマカロニのサラダ 明子大根とえのきのみそ汁 青りんごゼリー	ごはん ドレッシング マカロニ 青りんごゼリー	たら ツナ 油揚げ	ゆかり きゅうり 人参 コーン 切干大根 えのき 玉ねぎ ねぎ	441 Kcal 14.9 g
25 水	ビビンバ 中華スープ フリン	ごはん ごま	豚肉 錦糸卵 のり わかめ フリン	ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ 白菜 コーン ねぎ	445 Kcal 14.9 g
26 木	フレンチトースト ベジ&フルーツジュース (アップル・キャロット)	食パン バター	牛乳 卵	ベジ&フルーツジュース (アップル・キャロット)	215 Kcal 5.9 g
27 金	ソース焼きそば ポテトサラダ ヨーグルト	焼きそば じゃがいも ドレッシング	豚肉 かつおぶし 青のり ヨーグルト	キャベツ 人参 ビーマン 玉ねぎ きゅうり コーン	386 Kcal 13.9 g
30 月	中華飯 くるくるマカロニのサラダ お米でいちごのケーキ	ごはん マカロニ ドレッシング お米でいちごのケーキ	豚肉 ナルト ツナ	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 きゅうり コーン	430 Kcal 13.9 g
31 火	ごはん スパイシーチキン 春雨の和風ゴマサラダ 豆腐としめじのお吸い物 オレンジゼリー	ごはん ほうろく ごま オレンジゼリー	鶏肉 豆腐 わかめ	きゅうり 人参 コーン しめじ 玉ねぎ ねぎ	445 Kcal 13.3 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。

