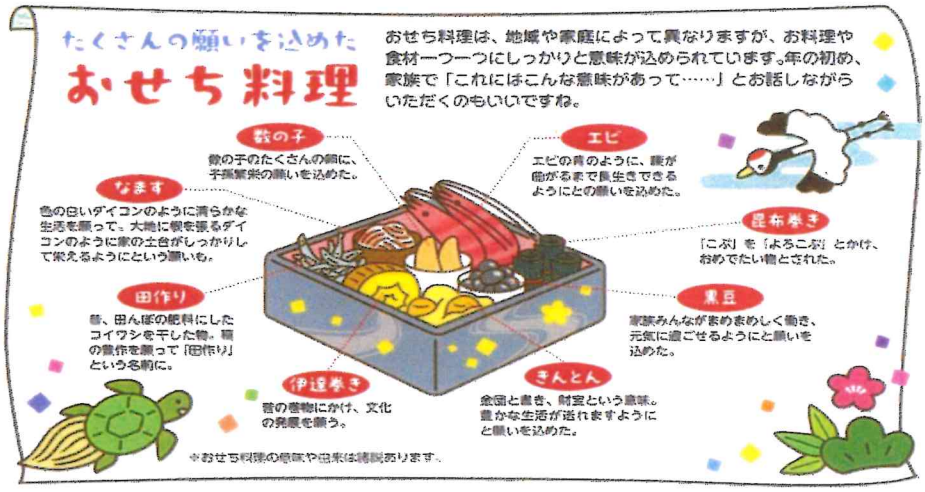
１月きゅうしょくだより

令和7年1月1日
鳥海保育園

あけましておめでとうございます。
今年も健康で楽しい1年になるといいですね！
新しい年の始まりを祝う行事「お正月」。門松やしめ飾り、鏡餅をお供えし、毎日を無事に過ごせるように願って、お雑煮やおせち料理を食べます。おせち料理には様々な伝統食材が使われています。また、お雑煮は、神様にお供えしたおもちを食べ、力を授かろうとしたのが起源といわれています。
保育園では、10日に”おせち風うどん”を作り、お正月のお祝いをします。



						4日（土）
副食						・ポークカレー ・牛乳 ・バナナ
午前おやつ（3歳児未満）						
午後おやつ						
3歳以上児 K/P/F/N（※1）						249/11.4/10.6/1.6
3歳未満児 K/P/F/N						349/12.1/9.3/1.3
	6日（月）	7日（火）	8日（水）	9日（木）	10日（金）	11日（土）
副食	・白菜のシチュー ・ゆかり ・野菜ジュース ・バナナ	・かぼちゃグラタン ・キャベツサラダ ・コンソメスープ ・ラフランスゼリー	・ポークチャップ ・コーンチーズポテト ・わかめのみそ汁 ・りんご	・鮭フライ ・しょうゆフレンチサラダ ・チンゲン菜のみそ汁 ・バナナ	〔★ごはんいりません〕 ・おせち風うどん ・プリンアラモード	・親子丼 ・牛乳 ・バナナ
午前おやつ（3歳児未満）	麦茶・ビスケット	りんご	みかん	麦茶・ビスコ	りんご	
午後おやつ	麦茶・ぱりんこ	牛乳・シュガーパイ	麦茶 小松菜しらすおにぎり	牛乳・ジャムサンド	牛乳・サラダせんべい	
3歳以上児 K/P/F/N	352/12.7/13.5/2.0	328/13.2/18.0/1.5	357/19.0/10.0/1.8	408/22.1/13.9/1.9	532/24.1/21.4/3.4	230/14.8/9.2/1.3
3歳未満児 K/P/F/N	470/13.6/12.6/1.7	439/13.9/16.1/1.2	442/18.1/8.8/1.4	518/23.6/15.7/1.7	501/21.3/19.8/2.9	317/13.6/7.7/1.0
	13日（月）	14日（火）	15日（水）	16日（木）	17日（金）	18日（土）
副食	≪成人の日≫ 	・鶏肉のから揚げ ・ポン酢和え ・かぼちゃのみそ汁 ・みかん	・ひじき丼 ・お浸し ・さつま汁 ・ぽんかん	・冬野菜の鍋風煮 ・ごま和え ・すこやかふりかけ ・ヨーグルト	・さばの醤油漬け焼き ・切り干し大根煮 ・小松菜のみそ汁 ・バナナ	・中華丼 ・牛乳 ・バナナ
午前おやつ（3歳児未満）		バナナ	麦茶・えびせん	バナナ	りんご	
午後おやつ		麦茶・肉まん	ジョア・星たべよ	麦茶 わかめおにぎり	牛乳・ツナトースト	
3歳以上児 K/P/F/N		385/17.0/14.0/2.1	407/19.1/17.3/2.4	259/16.3/5.1/1.7	353/19.6/12.9/2.0	195/11.8/7.1/0.9
3歳未満児 K/P/F/N		504/18.2/13.3/1.7	536/19.5/17.7/2.1	370/16.3/4.9/1.4	495/21.3/13.1/1.7	313/12.8/7.3/0.7
	20日（月）	21日（火）	22日（水）	23日（木）	24日（金）	25日（土）
副食	・鶏肉のバーベキューソース ・おかか和え ・豆乳豚汁 ・バナナ	・ポークカレー ・牛乳 ・バナナ	・麻婆豆腐 ・もやしナムル ・たまごスープ ・りんご	〔★ごはんいりません〕 【1月お祝いメニュー】 ・ハンバーガー ・ポテト・コールスロー ・コーンスープ・ゼリー	・ポトフ ・ごまマヨサラダ ・すこやかふりかけ ・豆乳プリン	・クリームシチュー ・牛乳 ・バナナ
午前おやつ（3歳児未満）	麦茶・サッポロポテト	みかん	麦茶・かぼちゃの甘煮	バナナ	麦茶・ビスコ	
午後おやつ	牛乳・するめ	牛乳・青のりポテト	麦茶・マーラーカオ	麦茶・ショートケーキ	フルーツヨーグルト	
3歳以上児 K/P/F/N	309/22.0/13.1/2.1	467/16.3/25.4/2.2	346/16.2/19.0/2.0	518/15.6/24.7/1.7	282/15.0/10.5/1.4	219/10.8/7.2/1.3
3歳未満児 K/P/F/N	440/22.5/14.2/1.9	551/16.7/21.9/1.7	442/16.4/16.0/1.9	499/14.1/21.1/1.5	383/15.7/11.4/1.2	321/11.2/6.6/1.1
	27日（月）	28日（火）	29日（水）	30日（木）	31日（金）	
副食	・鶏肉のごまがらめ ・ほうれん草のサラダ ・すまし汁 ・ヨーグルト	・チーズ納豆 ・五目きんぴら ・たら汁 ・みかん	・レンコンバーグ ・コーンサラダ ・大根のみそ汁 ・みかん	・親子煮 ・磯香和え ・わかめのみそ汁 ・バナナ	・肉しゅうまい ・バンバンジー ・春雨スープ ・りんご	
午前おやつ（3歳児未満）	みかん	麦茶・ふかしいも	りんご	麦茶・たべっこ動物	ももゼリー	
午後おやつ	牛乳・ポップコーン	麦茶 人参のポンデケージョ	牛乳・チョイスビスケット	牛乳・メロンパン	牛乳・源氏パイ	
3歳以上児 K/P/F/N	381/22.6/18.7/1.9	290/13.6/12.5/1.7	405/21.7/20.9/2.4	430/22.3/16.0/2.9	284/13.1/12.9/0.9	
3歳未満児 K/P/F/N	500/23.7/17.7/1.7	401/13.8/10.8/1.4	489/20.5/18.4/1.9	492/20.9/13.5/2.3	390/12.9/11.6/0.6	

（※1 K＝キロカロリー P＝たんぱく質 F＝脂質 N＝食塩） ☆都合により、献立や果物、おやつを変更する場合があります。ご了承下さい。