



1月 よていこんだてひょう

以上児(たんぼぼ組 ひまわり組 ふじ組)

いわさきこども園

	月	火	水	木	金	土
					4	5
午前	☺*☺*☺*☺*☺*☺*☺*☺*☺*☺				牛乳	幼児牛乳
昼食	かつおぶしや昆布など、うま味成分をたっぷり含んだ「だし」を使った汁ものは、子どもの味覚を育てる大切な「ひと皿」です。薄味・具たくさんにすれば野菜や水分を無理なくとれるのでおすすめです。 	<p>年長・ふじ組さん希望のメニューを献立の中に取り入れています。1月は「くわがたグループ」の希望献立です。</p> <p>〈グループメンバー〉そら君・みずき君・そうすけ君・りなさん・ゆまさん 〈メニュー〉ワンタンスープ…9日(水) うどん入汁…23日(水) グラタン…29日(火)</p>			牛乳 ふりかけ 庄内麩の味噌汁 カレー肉じゃが みかん缶	幼児牛乳 海苔佃煮 さつま芋の味噌汁 豚肉と野菜炒め デザート
午後	☺*☺*☺*☺*☺*☺*☺*☺*☺*☺				牛乳 まがりせんべい	幼児牛乳 せんべい
	7	8	9	10	11	12
午前	牛乳	牛乳	幼児牛乳	ぶどうジュース	牛乳	幼児牛乳
昼食	春雨スープ 塩鮭の焼魚 スイートポテトサラダ バナナ	大根の味噌汁 豆腐入りハンバーグ ブロッコリー りんごジュース 	梅干 ワンタンスープ オムレツ 白菜風味和え ヤクルト 	ハッシュドポーク 野菜サラダ ゼリー	鶏五目すまし汁 ひとくちギョーザ 彩りおひたし ヨーグルト	ふりかけ もやしの味噌汁 いわしの梅煮 海苔和え デザート
午後	牛乳 えびせん	お茶 ミニたいやき	幼児牛乳 ばかうけせんべい	牛乳 ミニクリームパン	牛乳 こつぶっこ	幼児牛乳 せんべい
	14	15	16	17	18	19
午前		オレンジジュース	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	幼児牛乳
昼食	成人の日 	挽肉カレー マカロニサラダ グレープフルーツ	豚汁 赤魚煮つけ きんぴらごぼう バナナ	納豆 えのきの味噌汁 厚焼き卵 梅風味和え すりおろしりんごゼリー	しらすふりかけ シチュー 野菜とベーコン炒め パイ缶	ふりかけ わかめの味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 デザート
午後		牛乳 野菜のケーキ	牛乳 リッツ	フルーツポンチ	牛乳 海老海苔あられ	幼児牛乳 せんべい
	21	22	23	24	25	26
午前	スポロン	幼児牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	幼児牛乳
昼食	☆誕生会・ごはんのいらない日☆ 焼きそば コンソメスープ コールスローサラダ 野菜ジュース 	海苔佃煮 白玉麩の味噌汁 肉だんごあんかけ 塩こんぶ野菜 ヤクルト	うどん入りすまし汁 ふりかけ 鶏肉の 胡麻味噌焼き 小松菜とコーンのサラダ ホワイトミニー 	しそ昆布 じゃが芋の味噌汁 ハムチーズサンド ツナサラダ あんぱんまんのフルーツジュース	大根と青菜の味噌汁 塩ほっけの焼魚 ひじきの胡麻炒め みかん缶	シーチキンカレー おひたし デザート
午後	牛乳 ケーキ	牛乳 ホームパイ	牛乳 お絵かきパン	牛乳 バウムクーヘン	ヨーグルト ミレービスケット	幼児牛乳 せんべい
	28	29	30	31	 <p>風邪などで発熱や下痢の症状がでている時は、体から多くの水分が失われています。脱水にならないよう、水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう</p>	
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼食	もやしの味噌汁 ひじき入り卵焼き 切干大根煮 コンポート	ふりかけ わかめスープ グラタン グレープフルーツ 	根菜汁 鯖のカレー焼き 胡麻和え バナナ	なめこの味噌汁 ヒレカツ 酢の物 りんごヨーグルト		
午後	牛乳 リラックマソフトせんべい	お茶 今川焼き	牛乳 純米せんべい	牛乳 クッキー		

