



令和6年度 目標 1月  
 エネルギー 403kcal 402kcal  
 たんぱく質 15.9g 17.0g  
 脂質 16.9g 16.6g  
 塩分 1.6g 1.7g

以上児(たんぽぽ組 ひまわり組 ふじ組)

いわさきこども園

|    | 月  | 火  | 水                                    | 木  | 金  | 土  |  |  |  |  |
|----|--|--|--------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
|    |  |  | 1                                    | 2  | 3  | 4  |  |  |  |  |
| 午前 | <p>◇冬も水分補給をわすれずに◇<br/>           ウイルスは寒く乾燥した場所を好みます。口内や喉が乾燥するとウイルスが付着しやすくなるため、こまめな水分補給で湿らせておくことが感染症対策としても効果的です。冬こそ意識して水分補給のタイミングをつくるようにしましょう。</p> <p>年長さん(ふじ組)の希望を献立に取り入れています。<br/>           1月の希望献立は次の通りです。</p> <p>10日・グラタン(まおさん)<br/>           10日・スイートポテト(みぞらさん)<br/>           17日・ピザ(りおさん)<br/>           21日・フルーツパフェ(つむぎさん)<br/>           23日・ハンバーガー(そうたくん)</p> |  |                                      |  |  | 幼児牛乳   |  |  |  |  |
| 昼食 |  |  |                                      |  |  | <p>今月のごはんのいない日 20日・23日</p>   | <p>幼児牛乳 プチバーグとウインナー<br/>           フライドポテト<br/>           麦茶</p> |  |  |  |
| 午後 |  |  |                                      |  |  | <p>幼児牛乳 せんべい</p>   |  |  |  |  |
|    | 6  | 7  | 8                                    | 9  | 10   | 11   |  |  |  |  |
| 午前 | 牛乳   | 牛乳   | りんごジュース                              | 牛乳   | 牛乳   | 幼児牛乳   |  |  |  |  |
| 昼食 | かきたまスープ<br>ぶた大根<br>みかん缶  | さつま芋の味噌汁<br>鯖のカレー焼き<br>塩昆布野菜<br>バナナ                    | ポークカレー<br>和風サラダ<br>オレンジ              | わかめとうどん入りスープ 味海苔<br>そばろ肉じゃが<br>まきばのヨーグルト   | ふりかけ<br>コンソメスープ<br>グラタン <small>もろうこんだて</small><br>りんご <small>もろうこんだて</small> | 白菜の味噌汁<br>さんま煮 胡麻和え<br>デザート  |  |  |  |  |
| 午後 | 牛乳 リッツ   | 幼児牛乳 サラダせんべい   | 牛乳 マカロニきな粉                           | 豆乳プリン 味しらべ   | 牛乳 スイートポテト   | 幼児牛乳 せんべい  |  |  |  |  |
|    | 13   | 14   | 15                                   | 16   | 17   | 18   |  |  |  |  |
| 午前 | <p>成人の日</p>  |  |                                      |  |  | 幼児牛乳   |  |  |  |  |
| 昼食 |  |  |                                      |  |  | <p>幼児牛乳 ハッシュドビーフ<br/>           ツナとサラスパと野菜のサラダ<br/>           野菜ジュース</p> | <p>牛乳 洋風臭汁<br/>           塩鮭の焼魚<br/>           春雨と野菜和え コンポート</p> | <p>牛乳 すまし汁<br/>           赤魚煮魚<br/>           海苔和え<br/>           グレープフルーツ</p> | <p>牛乳 大根の味噌汁<br/>           ヒレカツ さっぱり漬け<br/>           アセロラゼリー</p> | <p>幼児牛乳 中華スープ<br/>           きんぴら肉だんごと野菜炒め<br/>           デザート</p> |
| 午後 |  |  |                                      |  |  | <p>幼児牛乳 ばかうけせんべい</p>   | <p>お茶 わかめおにぎり</p>  | <p>牛乳 ぼたぼた焼き</p>   | <p>牛乳 ピザ <small>もろうこんだて</small></p>                                | <p>幼児牛乳 せんべい</p>   |
|    | 20 *ごはんのいない日*  | 21   | 22                                   | 23 *ごはんのいない日*  | 24   | 25   |  |  |  |  |
| 午前 | ぶどうジュース  | 牛乳   | 牛乳                                   | アンパンマン果汁   | 幼児牛乳   | 幼児牛乳   |  |  |  |  |
| 昼食 | ラーメン<br>ひとくちギョーザ<br>げんきヨーグルト   | 根菜汁<br>畑のミートローフ<br>おかか和え<br>りんご <small>もろうこんだて</small> | 南瓜ポタージュ<br>鯖の照り焼き<br>梅風味野菜<br>ホワイトミニ | ハンバーガー <small>もろうこんだて</small><br>わかめスープ<br>ブロッコリーとパスタのサラダ<br>ヤクルト <small>誕生会</small> | シーチキンカレー<br>中華和え<br>ぶどうジュース  | きつねうどん風スープ<br>ミートオムレツ<br>彩りおひたし<br>デザート                                  |  |  |  |  |
| 午後 | ミニソフトアイス 海苔せんべい  | フルーツパフェ  | 青りんごゼリー ほしたべよ                        | 牛乳 ケーキ   | 牛乳 クレープ  | 幼児牛乳 せんべい  |  |  |  |  |
|    | 27   | 28   | 29                                   | 30   | 31   |  |  |  |  |  |
| 午前 | 幼児牛乳   | 牛乳   | 牛乳                                   | 牛乳   | 幼児牛乳   | <p>HAPPY WINTER</p>  |  |  |  |  |
| 昼食 | かぶの味噌汁<br>チキンオレンジ煮<br>うまっこりー<br>パイン缶   | ワナンスープ<br>ほっけの焼魚<br>切干大根のサラダ<br>バナナ                    | コンソメスープ<br>焼肉 コールスローサラダ<br>グレープフルーツ  | シチュー<br>彩りつくね<br>青菜のおひたし<br>すりおろしりんごゼリー  | なめことうどん入りスープ<br>コーンしゅうまい<br>きんぴらごぼう<br>ヤクルト                                  |  |  |  |  |  |
| 午後 | お茶 ミニたい焼き  | 牛乳 お絵かきパン  | 牛乳 ハッピーターン                           | 牛乳 クッキー  | ヨーグルト アンパンマンせんべい   |  |  |  |  |  |