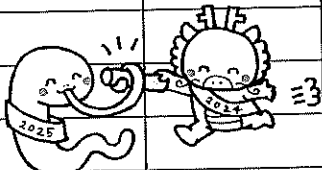
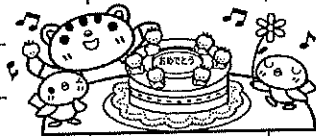


1月 行事予定表				R7 大沢幼稚園			
日付	曜日	予 定	年長	年中	年少	年少々	0、1歳児
1	水	元旦	本年もどうぞ よろしくお願 いいたします 				
2	木	休園					
3	金	休園					
4	土						
5	日						
6	月						
7	火						
8	水	テストメール					
9	木	始業式 半日保育					
10	金	どんど焼き					身体測定
11	土						
12	日						
13	月	成人の日					
14	火				リミック	リミック	
15	水						
16	木		リミック	リミック	スイミング		
17	金	内科健診(対象者)	スイミング	じいじばあば ふれあいデー	コラソン	コラソン	
18	土	準備保護者会					
19	日						
20	月	保育料等引き落とし日	チャレンジクラブ	チャレンジクラブ			
21	火	誕生会					
22	水	1時間短縮保育・避難訓練	※おにぎり2個持参・汁物が出ます				※3号児は給食
23	木	1.2歳ベイベー(10:30～)	じいじばあば ふれあいデー		コラソン	コラソン	
24	金		ハッピールーム	ハッピールーム	リミック	リミック	
25	土	元気のもり(羽子板づくり)					
26	日						
27	月	1.2歳ベイベー(10:30～)		文字			
28	火		スイミング お弁当	お弁当	じいじばあば ふれあいデー お弁当	認定により お弁当・給食	給食
29	水		九沢小 なかよし集会	スイミング			
30	木	0歳ベイベー(10:30～)	ハッピールーム		コラソン ハッピールーム	コラソン ハッピールーム	
31	金						

★ 2月の予定 ★

1日:0.1.2歳児発表会・保護者会 3日:節分 5日:半日保育 4日・6日・7日・10日:年少々希望参観
19日:年中スイミング・年少保護者会 20日:年少々親子スイミング・年中保護者会 21日:誕生会
22日:年長劇遊び会・保護者会 25日:劇遊び会・発表会代休(りす組・保育あり) 25日～27日:0.1歳児希望参観
26日:年中スイミング 27日:年少スイミング 28日:創立記念日(りす組・保育あり)

※予定が変更になる場合は追ってお知らせいたします。

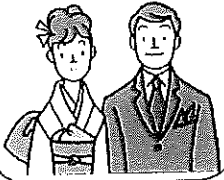
1月

ようちえんのおべんとう



れいわ7ねん

★仕入れ材料の都合による献立の変更はご了承下さい。

6 げつ ちくぜんに ほうれんそうのあえもの エビフリッター にまめ フルーツ ふりかけごはん 401kcal/11.5g	7 か オムレツ メンチカツ ★シャキシャキサラダ フルーツ しろごはん 423kcal/10.1g	8 すい ポークカレー はるさめサラダ あげしゅうまい フルーツ しろごはん 416kcal/7.5g	9 もく やきにく キャベツソテー ごもくまめに シュガーポテト フルーツ しろごはん 433kcal/10.3g	10 きん とりにくのからあげ やきそば あつやきたまご タコウインナー ブロッコリー フルーツ おにぎり 413kcal/11.5g
13 げつ せいじんのひ 	14 か ケチャップハンバーグ フライドポテト あおなとあげのにびたし カニふうみさつまあげ フルーツ しろごはん 403kcal/10.0g	15 すい とりにくのてりやき やさいのナムル マーボーとうふ フルーツ しろごはん 412kcal/13.3g	16 もく しろみさかなの トマトにこみ ミモザサラダふう はながたさつまあげ フルーツ しろごはん 407kcal/10.2g	17 きん プルコギふういため ひとくちささみ チーズカツ コンソメポテト ヤングコーン フルーツ しろごはん 404kcal/11.7g
20 げつ とんかつ あおなソテー はるさめサラダ ハムステーキ フルーツ しろごはん 410kcal/9.5g	21 か チキンなんばん ゆでキャベツ にんじんしりしり ふかしいも フルーツ しろごはん 421kcal/10.6g	22 すい てりやきハンバーグ にくやさしいため ホイールマカロニサラダ ほしがたハムステーキ フルーツ しろごはん 433kcal/10.8g	23 もく エビカツ ミートスパ しまじろうのこうやとうふ やさいのごまあえ にくだんご フルーツ しろごはん 430kcal/12.9g	24 きん とりにくのやながわふう おからポテト チンゲンさいいいため かいせんだんご フルーツ しろごはん 401kcal/15.3g
27 げつ エンゼルカレー エビフライ ★えだまめとコーンのソテー やきとり ふかしいも フルーツ しろごはん 439kcal/12.0g	28 か ★やわらかイカてんぷら わふうスパ さくらしゅうまい コンソメポテト ほしがたしんじょうに フルーツ しろごはん 424kcal/10.2g	29 すい ぶたにくのしょうがやき あおないため コーンのつまみあげ ソーセージ たこやき フルーツポンチ しろごはん 427kcal/11.6g	30 もく メンチカツ ビーフソテー ちぐさやき とりつくね やさいのしおこんぶあえ フルーツ おにぎり 423kcal/10.6g	31 きん フィッシュ&チップス コロネーションサラダ フルーツ キャロットパン 328kcal/8.7g

☆カロリー量とタンパク質量は(kcal/g)で表記しております。

☆魚料理は極力骨を取っていますが、気を付けて召し上がってください。

☆迷子のスプーン・フォークが増えています。みんなのかわいいスプーンやフォークには園名とお名前の記入を必ずお願い致します！

☆練り物(さつま揚げ、ちくわ、はんぺんなど)の中に見られる黒や赤、または黄色の点や線状のものは、魚皮ですのでご安心してお召し上がりがいただけます。

☆おにぎりを食べる時はしっかりと手を洗いましょう！！

☆唐揚げ・チキンステーキ等の鶏肉において、肉の成分の反応により加熱後でも赤みが残る場合があります。また、飼育時の打ち身や玉葱等野菜の成分によるものもあります。気になる場合はご連絡ください。

※メニューに★印がついているおかずは、誤嚥が無いよう、気をつけてお召し上がりください。



目玉メニュー

1月16日(木) 白身魚とポテのトマト煮込み風
素揚げした魚をトマトと合わせました。トマトに含まれるリコピンは油に溶けやすく、吸収率が高まります。

1月31日(金) イギリス料理
今日のメニューはイギリスを代表するフィッシュ&チップスと、イギリスで人気のコロネーションサラダです。
コロネーションサラダのコロネーションとは「戴冠」という意味でイギリスの女王様戴冠式の際に考案されたものをイメージし、サラダとして仕上げました。また、本場イギリスではお酢や塩をかけて食べるのが主流なフィッシュ&チップスですが今回は食べやすいようにタルタルソースを添えました。

げつようび

6

ちくぜんにほうれんそうのあえものエビフリッターにまめフルーツふりかけごはん
*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 11.5 g
*脂 質 7.5 g
*塩 分 1.1 g

かようび

7

オムレツメンチカツシャキシャキサラダフルーツしるごはん
*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 10.1 g
*脂 質 13.2 g
*塩 分 1.1 g

すいようび

8

ポークカレーはるさめサラダあげしゅうまいフルーツしるごはん
*エネルギー 416 kcal
*タンパク質 7.5 g
*脂 質 11.1 g
*塩 分 1.7 g

もくようび

9

やきにくキャベツソテーごもくまめにシュガーポテトフルーツしるごはん
*エネルギー 433 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂 質 12.2 g
*塩 分 1.5 g

きんようび

10

とりにくのからあげやきそばあつやきたまごタコウインナーブロッコリーフルーツおにぎり
*エネルギー 413 kcal
*タンパク質 11.5 g
*脂 質 11.6 g
*塩 分 1.4 g

13

せいじんのひ

20

とんかつあおなソテーはるさめサラダハムステーキフルーツしるごはん

*エネルギー 410 kcal
*タンパク質 9.5 g
*脂 質 13.0 g
*塩 分 1.1 g

21

チキンなんばんゆでキャベツにんじんしりしりふかしもちフルーツしるごはん

*エネルギー 421 kcal
*タンパク質 10.6 g
*脂 質 13.9 g
*塩 分 1.3 g

22

てりやきハンバーグにくやさいいためホイールマカロニサラダほしがたハムステーキフルーツしるごはん

*エネルギー 433 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂 質 14.1 g
*塩 分 1.5 g

23

エビカツ・ミートスパしまじろうのこうやとうふやさいのごまあえにくだんごフルーツしるごはん

*エネルギー 430 kcal
*タンパク質 12.9 g
*脂 質 10.8 g
*塩 分 1.7 g

24

とりにくのやながわふうおからポテトチンゲンさいいいためかいせんだんごフルーツしるごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 15.3 g
*脂 質 9.3 g
*塩 分 1.4 g

27

エンゼルカレーエビフライえだまめとコーンのソテーやきとり・ふかしもちフルーツしるごはん

*エネルギー 439 kcal
*タンパク質 12.0 g
*脂 質 12.8 g
*塩 分 1.5 g

28

やわらかイカてんぷらわふうスパさくらしゅうまいコンソメポテトほしがたしんじょうにフルーツしるごはん

*エネルギー 424 kcal
*タンパク質 10.2 g
*脂 質 10.2 g
*塩 分 1.3 g

29

ぶたにくのしょうがやきあおないためコーンのつまみあげソーセージたこやきフルーツポンチしるごはん

*エネルギー 427 kcal
*タンパク質 11.6 g
*脂 質 11.6 g
*塩 分 1.6 g

30

メンチカツビーフソテーちくさやきとりつくねやさいのしおこんぶあえフルーツおにぎり

*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 10.6 g
*脂 質 11.4 g
*塩 分 1.7 g

31

フィッシュ&チップスコロネーションサラダフルーツキャロットパン

*エネルギー 328 kcal
*タンパク質 8.7 g
*脂 質 18.0 g
*塩 分 1.1 g

ひとくちメモ

七草かゆについて

春の七草は、年末年始の祝膳で疲れた胃を休めたり、その年の無病息災と五穀豊穡を願って食べられる行事食です。地方で食べる時期や具材は多少異なりますが、七草と粥を炊いて塩味で食べることが基本となっています。七草は春と秋の七草がありますが、ここで食べられる七草は春の七草になります。七草の覚え方として「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、これぞななくさ」というように五七五七七の和歌で覚えると覚えやすいです。今まで食べていた方も、食べていなかった方も七日の朝食に七草粥はいかがですか。





令和7年1月みつばちぐみきゅうしょく



月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 たぬきうどん 肉団子煮 みかんの缶詰 262kcal/7.1g
6 ウインナーと小松菜の和風スパゲッティ フライドポテト すまし汁 パインの缶詰 286kcal/88g	7 肉野菜炒め ひじきの煮物 ごはん ほうれん草の味噌汁 バナナ 378kcal/11.4g	8 ポークカレー マカロニサラダ ごはん 白桃の缶詰 410kcal/9.2g	9 鶏肉のマーマレード焼き はるさめサラダ ごはん 大根の味噌汁 オレンジ 452kcal/14.0g	10 肉じゃが 青菜のごま和え ごはん おふの味噌汁 パイン缶詰 308kcal/8.2g	11 わかめうどん さつまいの甘煮 みかんの缶詰 236kcal/5.0g
13 祝日	14 照り焼きハンバーグ マカロニのソテー ごはん おふの味噌汁 みかんの缶詰 375kcal/10.6g	15 煮魚 野菜の塩昆布和え ごはん もやしとわかめの味噌汁 白桃の缶詰 248kcal/11.8g	16 肉団子の野菜あんかけ ツナサラダ ごはん 小松菜の味噌汁 りんご 342kcal/8.9g	17 豚肉の生姜焼き はるさめサラダ ごはん オニオンスープ パイン缶詰 426kcal/11.9g	18 ナポリタン フライドポテト 油揚げの味噌汁 みかんの缶詰 317kcal/9.7g
20 和風ハンバーグ かみかみサラダ ごはん 大根とお麴の味噌汁 みかんの缶詰 381kcal/10.6g	21 鶏そぼろとコーンの二食丼 はるさめサラダ おふの味噌汁 オレンジ 368kcal/12.1g	22 厚揚げ入りホイコーロー ブロッコリーの中華和え ごはん とうもろこしのスープ パインの缶詰 355kcal/11.5g	23 ぶりの照り焼き 野菜の塩昆布和え ごはん 玉ねぎとお麴の味噌汁 バナナ 403kcal/16.3g	24 ダンドリーチキン コールスローサラダ ごはん ポトフ風スープ 白桃の缶詰 424kcal/14.6g	25 豚丼 おふの味噌汁 みかんの缶詰 318kcal/10.0g
27 鶏肉じゃが いんげんのごま和え ごはん おふの味噌汁 白桃の缶詰 320kcal/9.3g	28 ハンバーグ マカロニサラダ ごはん ほうれん草のスープ りんご 476kcal/11.3g	29 タラの煮魚 野菜の塩昆布和え ごはん 小松菜の味噌汁 パイン缶詰 272kcal/14.1g	30 チキンカレー コールスローサラダ ごはん オレンジ 391kcal/8.3g	31 豚肉とさつまいもの甘辛和え ひじきの煮物 ごはん 大根の味噌汁 白桃の缶詰 355kcal/9.3g	



新年、あけましておめでとうございます。今年も給食を楽しんでもらえるよう、心を込めて安心・安全な給食づくりを心掛けてまいります。

感染症等には気を付けていきたい季節が続きます。規則正しい生活を送り、進級におけて元気に過ごしましょう。



※献立は、卵・乳が不使用の献立となっております。 また仕入れ食材による献立変更がある場合は事前にお伝えいたします。

カロリー量とタンパク質量は (kcal/g) で表記しております。