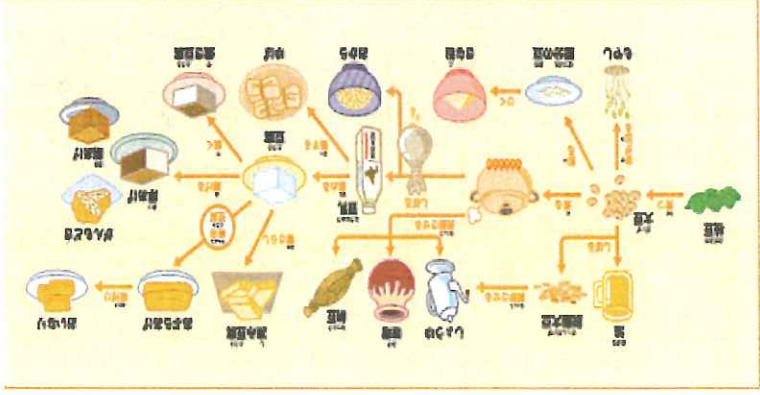


行事・献立予定表

日曜	行事		予定献立	未満児	全児おやつ
1	土	発表会(3.2歳児)			
3	月	豆まき会	アボイ豆腐 むしシューアイ もやしのナムル	わかめごはん おかめごはん 牛乳 こめ棒(一般児) ポーロ(未満児)	飲むヨーグルト バナナ入りホットケーキ
4	火		コンチャウター 和風サラダ アニアルチーズ	食パン お茶 ビスケット	飲むヨーグルト バナナ入りホットケーキ
5	水		鯉の塩麴焼き キヤベツのごま和え しめの味噌汁	ごはん お茶 クラッカー	牛乳 せんべい
6	木		鶏のから揚げ マカロニサラダ わかめスープ	ごはん お茶 チーズ	ヨーグルト
7	金		豚のしょうが焼き ちりじょこサラダ キヤベツの味噌汁	ごはん お茶 せんべい	牛乳 かりんとう
8	土		やさそばパン 野菜ジュース 味付小魚 アニアルチーズ	飲むヨーグルト	
10	月		肉じゃが ひききサラダ 味付小魚	ゆかりごはん お茶 ビスケット	ミルク クラッカー
11	火	建国記念日			
12	水		赤魚の立田揚げ 切干大根のごま酢和え なめこの味噌汁	ごはん お茶 せんべい	牛乳 芽けんぴ ポーロ(未満児)
13	木	お弁当日	手作り弁当	お茶 リンご	ヨーグルト
14	金	布団手入れ日	ピーマン・シーチュー コーンサラダ でこぼん アニアルチーズ(一般児)	ごはん お茶 ポーロ	飲むヨーグルト 肉まん
15	土		ウインナーパン 野菜ジュース 味付小魚 アニアルチーズ	飲むヨーグルト	
17	月		スパゲティ・イタリアン 白菜スープ 味付小魚	食パン お茶 オレンジ	牛乳 せんべい
18	火		鶏肉のカレー照り焼き ブロッコリーサラダ 豆腐の味噌汁	ごはん お茶 ポーロ	飲むヨーグルト 豆乳もち(一般児) せんべい(未満児)
19	水	終了写真撮影	ポークシチュー ツナサラダ アニアルチーズ	食パン お茶 せんべい	牛乳 ビスケット
20	木	健康診断②	鰻のかば焼き わかめときゅうりの酢の物 大根の味噌汁	ごはん お茶 ウエハース	ヨーグルト
21	金		豚肉と大豆の磯煮 春雨サラダ バナナ 味付小魚(一般児)	わかめごはん お茶 チーズ	牛乳 クラッカー
22	土		やさそばパン 野菜ジュース 味付小魚 アニアルチーズ	飲むヨーグルト	
23	日	天皇誕生日			
24	月	振替休日			
25	火	お茶席(5歳児)	チキンポテト スパサウダ アニアルチーズ	ごはん お茶 ビスケット	牛乳 せんべい
26	水		鯉のムニエル コンチサラダ コンソメスープ	ごはん お茶 せんべい	飲むヨーグルト さつま芋きなこ
27	木	保育料振替日	鶏肉のアニアルチーズ 煮込みソース 白菜の味噌汁	ごはん お茶 ポーロ	ヨーグルト
28	金	布団手入れ日	すき焼き煮 切干大根のごまネーズ和え オリーブ	ゆかりごはん お茶 チーズ	牛乳 ビスケット

☆13日は手作り弁当をお願いします

調査項目	調査月	調査平均量
園児の月平均量	熱量	393kcal
	たんぱく質	16.7g
	脂質	16.7g
	塩分	1.6g未満
未満児	熱量	466kcal
	たんぱく質	15.0g
	脂質	10.4g
	塩分	1.5g未満



大豆は「畑の肉」と言われるほどたんばく質や脂質が多く含んでいます。さらにビタミン・ミネラル・食物繊維なども豊富で栄養価が高く、普段の食事に積極的に摂りたい食材の一種です。

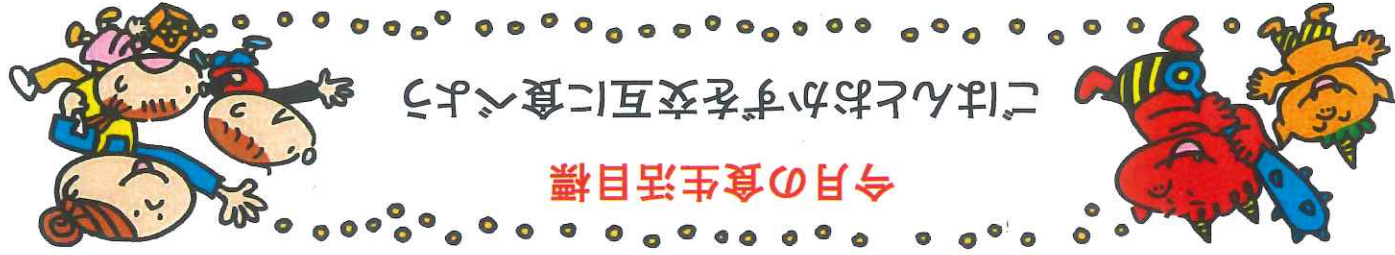
これは古くから日本人の生活に馴染みがある食品であることを語っています。

大豆はそのまま食べると消化が悪く栄養が上手く吸収されません。昔に人は、大豆を食べやすく、また保存性を高めるため様々な方法で加工し料理に使用していたのです。

栄養満点！大豆のおはなし

「ばっかり食べ」を知っていますか？「ばっかり食べ」とは、ひとつのおかずを食べ終えてから次のおかずを食べはじめ…といった、ひとつのものをばかり食べる食べ方です。実際には、いろいろな料理を交互に味わうことが出来るようになるのは、4、5歳にならないと難しいようです。子どもの発達段階に合わせて、いずれはまんべんなく料理を味わえる食べ方ができるように、おうちの方が食卓でお手本をみせたり、声かけをするなどして工夫しましょう。

ご家庭でもご協力いただくと幸いです。



まだまだ寒い日が続きます。朝食をしっかりと食べて、体を温めてから登園しましょう！！



薬津温泉こども園
幼保連携型認定こども園

令和7年1月28日