



2024ねん 1がつ よていこんだてひょう



つくしんぼほいくえん

日 に ち	よう り ひ	ちゅうしょく	ざいりょう	3じのおやつ
4 18	もく	みーとぞーすすぽげてい きりほしだいこんのつなまよさらだ じゃがいもとわかめのすーぶ	すぽげてい・あぶら・にんにく・ぶたにく・たまねぎ・にんじん・こむぎこ・けちやっぶ とまとかん・ちゅうのうそーず・しょうゆ・しお・さとう きりほしだいこん・こーんかん・つなかん・まよねーず じゃがいも・わかめ・こんそめ・しお	おかかおにぎり こめ・おかか・こま・しお・しょうゆ・のり ぎゅうにゅう かりかりにぼし いりこ・さとう・しょうゆ・みりん・さけ・こま
5	えん	ごはん まつかぜやき たたきごぼう くろまめに しゅんぎくのりあえ (1.2さい ほうれんそうのりあえ) おそうにふう (1.2さい すましじる)	こめ とりにく・れんこん・ねぎ・とうふ・さけ・みそ・さとう・かたくりこ・あおのり・こま・あぶら ごぼう・にんじん・しょうゆ・さとう・だし・こま くろまめ・さとう・しょうゆ・みりん・しお ほうれんそう・ちやし・のり・しょうゆ・(3~5さいのみ しゅんぎく) だいこん・にんじん・みつば・だし・しお・しょうゆ・(3~5さいのみ こむぎこ)	ななくさおにぎり こめ・とりにく・ななくさ・しお・のり ぎゅうにゅう りんご
6 20	ど	やきにくどん だいこんわかめさらだ とうふとたまねぎのみぞしる	こめ・ぶたにく・にんにく・たまねぎ・にんじん・こねぎ・あぶら・さけ・さとう・しお・しょうゆ・かたくりこ だいこん・きゅうり・わかめ・しょうゆ・さとう・こまあぶら・こま とうふ・たまねぎ・みそ・だし	ぶあまんけーき こむぎこ・ペーせんくぼうだー・こあ さとう・あぶら とうにゅうきなこ とうにゅう・さとう・きなこ
22	げつ	ごはん たんどりーちきん こまつなとこーんのそてー やさいすていっく かぼちゃとたまねぎのみぞしる	こめ とりにく・にんにく・たまねぎ・しお・しょうゆ・かれーこ・よーぐると・あぶら こまつな・ういんなー・こーんかん・しお・あぶら ぶろっこりー・だいこん・にんじん・まよねーず・しょうゆ かぼちゃ・たまねぎ・だい・みそ	やさいも <small>さつまいも</small> ぎゅうにゅう りんご
9 23	か	ごはん さけのゆうあんやぎ やさいのみぞれあえ しらたきのきんぴら ぐだくさんじる	こめ さけ・しょうゆ・みりん・さけ・ゆず きやべつ・はくさい・きゅうり・こまあぶら・みそ・しょうゆ・す・さとう しらたき・いんげん・にんじん・あぶらあげ・さとう・しょうゆ・みりん・あぶら さといも・にんじん・ねぎ・まいだけ・しお・しょうゆ・だし	にくまん こむぎこ・ペーせんくぼうだー・しお・さとう・ぎゅうにゅう あぶら・ぶたにく・ねぎ・かんそうしだけ・しょうが・しょうゆ みりん・こまあぶら・かたくりこ ぎゅうにゅう みかん
10 24	たい	かれーうどん だいかくいも ほうれんそうのおかかあえ	うどん・ぶたにく・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しめじ・あぶらあげ・みりん・しょうゆ・かれーこ・だし・かたくりこ さつまいも・あぶら・さとう・しょうゆ・みりん・こま ほうれんそう・ちやし・おかか・しょうゆ	ひじきおにぎり こめ・みりん・しょうゆ・さけ・ひじき にんじん・あぶらあげ・さとう・しお・のり ぎゅうにゅう おしやぶひんご(1さい にんじん)
11 25	もく	しょくぼん きっしゅふうおむれつ こぶさいも ふれんちさらだ やさいすーぶ	しょくぼん たまご・なまくりーむ・ぎゅうにゅう・あぶら・たまねぎ・ペーこん・ほうれんそう・しお・ちーず・けちやっぶ じゃがいも・しお ぶろっこりー・にんじん・す・あぶら・しお・さとう たまねぎ・かぶのは・にんじん・こんそめ・しお	やきそば おしゅうかめん・さけ・ぶたにく・きやべつ・たまねぎ にんじん・あぶら・ちゅうのうそーず・しお・あおのり ぎゅうにゅう いよかん
12 26	えん	ねぎしおとりどん わかめさらだ さつまいもとごぼうのみぞしる	こめ・とりにく・ねぎ・ちやし・たまねぎ・にんじん・こねぎ・にんにく・しょうが・あぶら しお・みりん・さけ・こまあぶら・かたくりこ きゅうり・こーんかん・つなかん・わかめ・さとう・しょうゆ・す・こまあぶら さつまいも・ごぼう・こまつな・みそ・だし	やきそば ぎゅうにゅう みかん
13 27	ど	わふうすぽげてい かれーじゃがいもそてー ちんげんさいとえのきのすーぶ	すぽげてい・つなかん・たまねぎ・にんじん・あぶら・だし・みりん・しょうゆ・ぼたーのり じゃがいも・にんじん・たまねぎ・びーまん・かれーこ・しお・あぶら ちんげんさい・えのき・とりにく・しお・だし	こーんおにぎり こめ・しお・こーんかん・しょうゆ・のり とうにゅうここあ とうにゅう・さとう・ここあ
15 29	げつ	ごはん にくとうふ ふうふきだいこん おこうじる きょうとのきょうとりょうりです!	こめ ぶたにく・とうふ・だし・みりん・しょうゆ・ねぎ・にんじん・さとう・さけ・あぶら だいこん・だし・しょうゆ・みそ・みりん・さとう かぶ・みすな・あぶらあげ・みそ・だし	まっちゃけーき こむぎこ・さとう・ペーせんくぼうだー ぎゅうにゅう・まっちゃ・あぶら ぎゅうにゅう りんご
16 30	か	ごはん さわらのゆうりんちいふう たたききゅうりとささみのなむる じゃかにんじんそてー こまつなのみぞしる	こめ さわら・さけ・しお・かたくりこ・あぶら・ねぎ・しょうゆ・みりん・さとう・す・しょうが きゅうり・しお・ささみ・さけ・にんにく・こまあぶら・しょうゆ・こま じゃがいも・にんじん・びーまん・しお・あぶら・しょうゆ こまつな・えのき・だし・みそ	ぎゅうにゅうもち <small>ぎゅうにゅう・かたくりこ・きなこ・さとう</small> みかん
17 31	たい	ごはん とりにくのちゅうかいため はるさめさらだ ごぼうとだいこんのみぞしる	こめ とりにく・しいだけ・にんじん・たまねぎ・はくさい・ちんげんさい・だけのこ こまあぶら・しお・しょうゆ・かたくりこ はるさめ・にんじん・きゅうり・さとう・しょうゆ・す・こまあぶら ごぼう・だいこん・ねぎ・みそ・だし	めろんぼんふうとーすと しょくぼん・こむぎこ・さとう・ペーせんくぼうだー ぎゅうにゅう・ぼたー・すまむあむく ぎゅうにゅう いよかん
19	えん	ごはん まつかぜやき たたきごぼう しゅんぎくのりあえ (1.2さい ほうれんそうのりあえ) すましじる	こめ とりにく・れんこん・ねぎ・とうふ・さけ・みそ・さとう・かたくりこ・あおのり・こま・あぶら ごぼう・にんじん・しょうゆ・さとう・だし・こま ほうれんそう・ちやし・のり・しょうゆ・(3~5さいのみ しゅんぎく) だいこん・にんじん・みつば・だし・しお・しょうゆ	とりにくとあおなのおにぎり こめ・とりにく・かぶのは・しお・のり ぎゅうにゅう りんご

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	Fe (mg)	β-カ ルチン 当量 (mcg)	V.B1 (mg)	V.B2 (mg)	V.C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
目標量	580	21.8	16.2	210	2.0	200	0.3	0.3	20	5	2未満
予定	554	21.2	17.1	211	1.9	220	0.33	0.36	34	7.1	1.9

- ★ 給与栄養量は3歳以上児で記載しています。3歳未満児は以上児の8割です。
- ★ 食材の仕入れによって、メニューを変更することがあります。
- ★ まだ食べたことのない食品がある場合は必ず家庭で事前に食べるようにご協力お願い致します。
- ★ マヨネーズは全員ノンエッグマヨネーズを使用します。

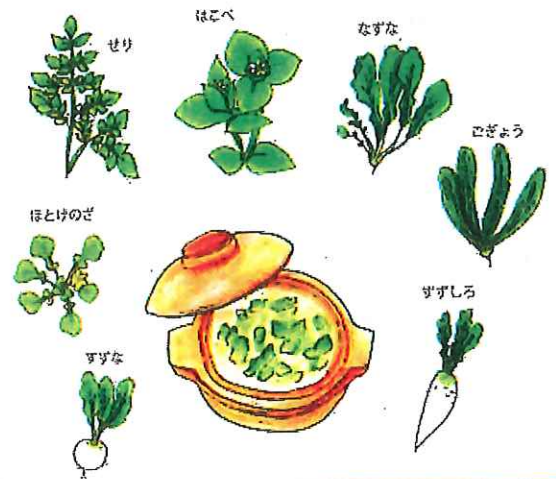


鏡開き

「鏡開き」とはお供えしていた鏡もちを下ろして、無病息災を願って食べる行事です。お供え物に刃物を向けるのは縁起が悪いとして、鏡もちには包丁は使わずに木口で叩いて割ります。しかし、「割る」という言葉にも縁起が悪いので「開く」という言葉が使われます。お餅を鏡というのは、おもちの丸い形が昔の銅鏡に似ているからだそうです。年神様の力が宿っている鏡もちを下ろして食べることに意義があるので、捨てずに食べるのが大切です。

七草

ごちそうがいっぱいなお正月。「食べ過ぎてしまって疲れた胃を休める」といった意味もあります。ご家庭でもぜひ召し上がってみてください。

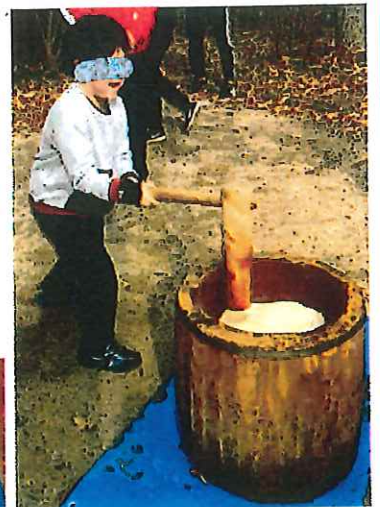


活動報告 クリスマス・もちつき大会

お昼
 ジャムサンド
 フライドチキン
 かぼちゃのチーズ焼き
 フレンチサラダ
 マカロニスープ



おやつ
 クリスマスパフェ
 牛乳



みんなで餅つきをした後、
 なのはな組で鏡もちをつくりました。