



1月 食事だより

社会福祉法人 大和善隣館
幼保連携型認定こども園 蓮代寺こども園 R7.1.3



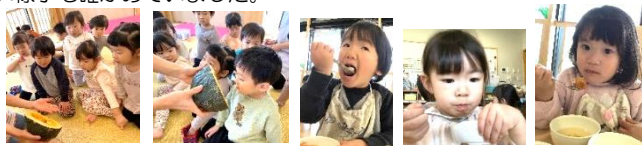
南瓜（かぼちゃ）と柚子（ゆず）に触れました

2つに割った南瓜と柚子をちゅうりっぷ組の子どもたちに見せました。「南瓜を食べたり、柚子のお風呂に入ると元気に過ごせるよ」というお話をしました。柚子の皮をちょっと爪でひっかいて匂いを嗅いでみると「みかん！ オレンジのにおいする！」と答えてくれました。南瓜を持ってみるとずっしりと重たい感じでした。中に種があることも知っていて「種、見たい」という子がいました。半分に切った南瓜をコンコンと叩いて固い様子も確かめていました。

新年あけましておめでとうございます。
元気いっぱいのごもたちに、今年も心をこめて
美味しい食事を作っていきたいと思います。

春の七草と郷土料理

春の七草の若葉の生命力と栄養をいただくと一年が健康に過ごせるといわれています。園では7日に七草汁として食べます。また、石川県の郷土料理である治部煮は17日、ぶり大根は27日に献立に登場します。



れんこんの展示をしました

2本持つと重たいね！

見たことあるよ！ 穴が10個あった！

剣みたい！

蓮代寺こども園 栄養目標量				
年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1~2歳児	506kcal	19.0g	14.1g	1.6g 未満
3~5歳児	591kcal	22.1g	16.4g	1.7g 未満
1月平均栄養量				
1~2歳児	478kcal	18.7g	13.6g	1.4g
3~5歳児	527kcal	21.8g	16.1g	1.7g

日	曜	午前のおやつ（未満児）	昼食	午後のおやつ（全児）	離乳食
4	土	お茶 せんべい	おにぎり チーズ ジュース	☆ お茶 ビスケット	鶏味噌雑炊 野菜煮
6	月	お茶 ビスケット	豚肉のしょうが焼き 青のりポテト 味噌汁（大根）	☆ ミルク せんべい	野菜のそぼろ煮 白菜煮 味噌汁 ★
7	火	お茶 せんべい	魚の西京焼き ちくわサラダ 七草汁	☆ 牛乳 ピザトースト ★	魚の野菜煮 キャベツ煮 味噌汁 ★
8	水	お茶 みかん	カレーライス ドレッシングサラダ チーズ 🍷	☆ 牛乳 ミニたい焼き	野菜のそぼろ煮 きゅうり煮 味噌汁 ★
9	木	ヨーグルト	じゃこ入りしめじご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ コーンかきたまスープ	☆ 牛乳 ビスケット	野菜のしらす煮 きゅうり煮 味噌汁 ★
10	金	お茶 ビスケット	魚のチリソース ブロッコリーのごまあえ わかめスープ	お茶 きなこおにぎり ★	魚の野菜煮 ブロッコリー煮 味噌汁 ★
11	土	お茶 せんべい	おにぎり 味噌汁 チーズ	☆ お茶 ビスケット	鶏雑炊 野菜あん
14	火	牛乳 ビスケット	おでん ごま酢あえ トマト	☆ ミルク バームクーヘン	鶏おでん きゅうり煮 味噌汁 ★
15	水	お茶 バナナ	大麦の鶏だんごスープ きりほしサラダ りんご（ちゅうりっぷ・以上児） みかん（りす・ひよこ） 🍷	☆ 牛乳 かぼちゃ蒸しパン ★	野菜のそぼろ煮 小松菜煮 味噌汁 ★
16	木	ヨーグルト	照り焼きチキン さつまいもサラダ 味噌汁（豆腐）	☆ 牛乳 せんべい	豆腐の野菜煮 さつまいも煮 味噌汁 ★
17	金	お茶 ウエハース	治部煮 げんべいなます 金時煮豆	☆ フルーツボンチ ★	野菜のしらす煮 ほうれん草煮 味噌汁 ★
18	土	お茶 せんべい	おにぎり チーズ ジュース	お茶 ビスケット	鶏味噌雑炊 野菜煮
20	月	お茶 ポーロ	マーボー豆腐 シューマイ ひじきナムル	☆ 牛乳 トマトお好み焼き ★	豆腐の野菜煮 きゅうり煮 味噌汁 ★
21	火	お茶 チーズ	魚の立田揚げ チキンサラダ チンゲン菜のスープ	☆ 牛乳 せんべい	魚の野菜煮 キャベツ煮 味噌汁 ★
22	水	牛乳 ビスケット	ちくぜん煮 バンサンスー さつまいもの甘煮	☆ 牛乳 フレンチトースト ★	野菜のそぼろ煮 きゅうり煮 味噌汁 ★
23	木	お茶 せんべい	カレー肉じゃが 切干しだいこんのごま酢あえ トマト	☆ 牛乳 豆乳ドーナツ	野菜のしらす煮 じゃがいも煮 味噌汁 ★
24	金	お茶 ビスケット	ミネストローネ 甘辛肉団子 大根サラダ	★ ミルク クラッカー	野菜のそぼろ煮 大根煮 味噌汁 ★
25	土	お茶 ビスケット	おにぎり チーズ ジュース	お茶 せんべい	鶏味噌ぞうすい 野菜煮
27	月	お茶 せんべい	ぶり大根 ブロッコリーサラダ バナナ	☆ 牛乳 ヨーグルトマフィン ★	魚の野菜煮 ブロッコリー煮 味噌汁 ★
28	火	お茶 ポーロ	魚のカレー焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁（かぶ）	☆ 牛乳 クラッカー	魚の野菜煮 小松菜煮 味噌汁 ★
29	水	お茶 バナナ	豆腐ハンバーグ ほうれん草のお浸し 味噌汁（もやし）	☆ 牛乳 黒ゴマさつまいも ★	豆腐の野菜煮 ほうれん草煮 味噌汁 ★
30	木	お茶 ウエハース	タンドリーチキン 大麦入りじゃが芋のマヨ炒め 🍷 白菜スープ	☆ ミルク ビスケット	野菜のそぼろ煮 白菜煮 味噌汁 ★
31	金	牛乳 ビスケット	ホイコーロー かぼちゃのオープン焼き 春雨スープ	☆ 牛乳 せんべい	野菜のしらす煮 キャベツ煮 味噌汁 ★