



# よていこんだてひょう



たっこんどもえん 以上児

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		元旦	年始休み	年始休み	希望保育
6	7	8	9	10	11
				みず木団子・🍡の日	
ニラ玉スープ タラのバターしょうゆ焼き ポテトサラダ ヨーグルト お麩のラスク・牛乳	七草風みそ汁 松風焼き 紅白なます ゼリー クッキー・牛乳	きのこのスープ 野菜コロッケ きゅうりのおかか和え ヨーグルト ジャムサンド・牛乳	ほうれん草のみそ汁 焼鮭 ひじきとがんもどきの炒煮 みかん せんべい・牛乳	豚汁 りんごサラダ ゼリー 三色だんご・麦茶	希望保育 
13	14	15	16	17	18
成人の日 	肉豆腐 魚肉ソーセージ キャベツと納豆ののり和え ヨーグルト スイートポテト・麦茶	かぶのみそ汁 ベーコン ランチョンパスタ ゼリー せんべい・牛乳	カレーシチュー フルーツヨーグルト 抹茶ケーキ・牛乳	なめこ汁 赤魚煮 きゅうりとカニカマのポン酢和え ゼリー ビスケット・牛乳	パン 牛乳 
20	21	22	23	24	25
		誕生会🎂			
白菜のみそ汁 サバの味噌煮 ほうれん草のごま和え ヨーグルト せんべい・牛乳	卵豆腐のすまし汁 ハムカツ 切干大根の炒煮 みかん なべやき・牛乳	ケチャップライス コンソメスープ 塩レモンチキン マカロニサラダ アイス ショートケーキ風・牛乳	わかめのみそ汁 肉団子 小松菜と厚揚げの炒め物 ゼリー クッキー・牛乳	親子煮 ニラともやしのナムル ヨーグルト フルーツサンド・麦茶	希望保育 
27	28	29	30	31	
コーンポタージュ ハンバーグ ブロッコリーの和え物 ゼリー ココアケーキ・牛乳	華風スープ メンチカツ ラタトゥイユ ヨーグルト ビスケット・牛乳	小松菜のみそ汁 鶏肉のチーズ焼き きゅうりとツナの和え物 オレンジ ミニパン・牛乳	せんべい汁 豚の角煮 白菜のごま和え ゼリー バームクーヘン・牛乳	マーボー豆腐 春雨の酢の物 ヨーグルト ピザ風トースト・牛乳	

**1月の予定栄養摂取量**

エネルギー 437kcal  
タンパク質 21.8g  
脂質 17.7g  
塩分 1.9g



**1月の行事予定**

10日(金) みず木団子作り  
おにぎりの日  
※お家からのおにぎりをお願いします。

22日(水) お誕生会🎂  
※お家からのご飯はいりませんよ。



# よていこんだてひょう



たっこんこどもえん 未満児

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		年始休み	年始休み	年始休み	希望保育 
6	7	8	9	10	11
チーズ	ポーロ	ビスケット	ウエハース	せんべい	希望保育 
ごはん ニラ玉スープ タラのバターしょうゆ焼き ポテトサラダ ヨーグルト	ごはん 七草風みそ汁 松風焼き 紅白なます ゼリー	ごはん きのこのスープ 野菜コロッケ きゅうりのおかか和え ヨーグルト	ごはん ほうれん草のみそ汁 焼鮭 ひじきとがんもどきの炒煮 みかん	おにぎり 豚汁 りんごのサラダ ゼリー	
お麩のラスク・牛乳	クッキー・牛乳	ジャムサンド・牛乳	せんべい・牛乳	スティックパン・麦茶	
13	14	15	16	17	
成人の日 	ビスケット	チーズ	せんべい	ポーロ	ウエハース
	ごはん 肉豆腐 魚肉ソーセージ キャベツと納豆のり和え ヨーグルト	ごはん かぶのみそ汁 ベーコン ランチョンパスタ ゼリー	ごはん カレーシチュー フルーツヨーグルト	ごはん なめこ汁 赤魚煮 きゅうりとカニカマのポン酢和え ゼリー	パン 牛乳
	スイートポテト・麦茶	せんべい・牛乳	抹茶ケーキ・牛乳	ビスケット・牛乳	
20	21	22	23	24	25
せんべい	チーズ	ウエハース	ポーロ	ビスケット	希望保育 
ごはん 白菜のみそ汁 サバの味噌煮 ほうれん草のごま和え ヨーグルト	ごはん 卵豆腐のすまし汁 ハムカツ 切干大根の炒煮 みかん	ケチャップライス コンソメスープ 塩レモンチキン マカロニサラダ アイス	ごはん わかめのみそ汁 肉団子 小松菜と厚揚げの炒め物 ゼリー	ごはん 親子煮 ニラともやしのナムル ヨーグルト	
せんべい・牛乳	なべやき・牛乳	ショートケーキ風・牛乳	クッキー・牛乳	フルーツサンド・麦茶	
27	28	29	30	31	
ウエハース	せんべい	ポーロ	ビスケット	チーズ	
ごはん コーンポタージュ ハンバーグ ブロッコリーの和え物 ゼリー	ごはん 華風スープ メンチカツ ラタトゥイユ ヨーグルト	ごはん 小松菜のみそ汁 鶏肉のチーズ焼き きゅうりとツナの和え物 オレンジ	ごはん せんべい汁 豚の角煮 白菜のごま和え ゼリー	ごはん マーボー豆腐 春雨の酢の物 ヨーグルト	
ココアケーキ・牛乳	ビスケット・牛乳	ミニパン・牛乳	バームクーヘン・牛乳	ピザ風トースト・牛乳	

**1月の予定栄養摂取量**

エネルギー	510kcal
タンパク質	21.3g
脂質	16.4g
塩分	1.6g

水分補給、虫歯予防に  
麦茶が出ています。

# ヤッホークラブだより No.90

立根こども園 1月

新年、あけましておめでとうございます！！

今年も子ども達にたくさんの幸せが訪れますよう、心からお祈りいたします。

さて、12月10日にさくら組さんと、毎年恒例のケーキデコレーションを行いました！！  
ひとり一つのスポンジケーキに生クリームを塗り、イチゴ、ミカン、でデコレーションしましたよ♪  
さくら組さんが作ってくれたケーキは、午後のおやつに全クラスで頂きました！どのクラスの子たちも「さくらさんのケーキ、おいしかった～♪」「もっと、食べたかった～」などなど、大好評でした☆



「きれいにフルーツをならべて～♪」



「みんな真剣ですね・・・」



「すごく上手に飾ってますね～♡」



「よし！完成！食べるの楽しみ～」

