

# 1がつのこんだてひょう

## みんなのどっぽこども園

曜日	日付	午前おやつ	きゅうしょく	おやつ
木	4 18	クラッカー 豆乳	けんちんうどん 天ぷら みかん	わかめご飯 麦茶
金	5 19	ビスコ 豆乳	チキンカレー グリーンサラダ もやしスープ バナナ	お好み焼き 麦茶
土	6 20	白せんべい 麦茶	肉うどん ツナサラダ ゼリー	カレートースト 麦茶
火	9 30	ビスコ 麦茶	ごはん 鶏肉の照り焼き みかん 30日バナナ 青菜のごま和え 白菜の味噌汁	塩キャラメルパウンドケーキ 豆乳
水	10 24	甘辛せんべい 麦茶	五目あんかけラーメン 棒棒鶏サラダ ヨーグルト	和風ピザトースト 麦茶
木	11 25	動物ビスケット 豆乳	韓国からあげ丼 豆腐サラダ コーンのスープ バナナ 25日いちご	お汁粉・せんべい 25日お豆の蒸しパン 麦茶
金	12 26	ビスコ 麦茶	ごはん 鮭の醤油バター焼き チャプチェ 豆腐のスープ りんご	12日 水餃子 26日肉まん 麦茶
土	13 27	白せんべい 麦茶	焼き鳥丼 かぶの和風和え 大根のスープ ゼリー	クレープ 麦茶
月	15 29	クラッカー 豆乳	ロールパン トマトクリームグラタン 蓮根サラダ えのきのスープ りんご	大地の恵みスープスパゲティー 麦茶
火	16	ビスコ 麦茶	五目おこわ かわいいの西京焼き 紅白なます お雑煮風汁 ゼリー	お楽しみ 豆乳
水	17 31	甘辛せんべい 麦茶	ごはん すき焼き風煮 温野菜サラダ なめこ汁 バナナ 31日いちご	焼き芋 豆乳
月	22	クラッカー 豆乳	マーボー丼 トマトサラダ 青梗菜のスープ りんご	海苔塩チップス 麦茶
火	23	ビスコ 麦茶	ごはん シーフードカツ バナナ コールスローサラダ オニオンスープ	メルティーフレーク 豆乳

今月の平均栄養価 エネルギー524kcalたんぱく17.5質g 脂質17.2g 塩分1.7g

新年あけましておめでとうございます。  
安全で美味しいお食事を提供出来ますように、  
キッチンスタッフ一同、日々努力してまいります。  
そして、食に関する様々な情報を発信していけたらと  
思っています。  
本年もどうぞよろしく願いいたします。

### おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

