



1月 食事だより



令和6年1月1日
矢田野こども園

新年あけましておめでとうございます！
新しい年を迎えて気持ちも新たに、子ども達一人ひとりが元気に過ごせること、のびのびと成長していくことを願っています。
今年も子ども達が給食を楽しめるように心を込めて作っていきます。
どうぞよろしくお願い致します。



七草がゆを食べよう！

1月7日の前日頃になると、春の七草としてセットで売られているのを見かけます。七草を並べて、どれがどの草か当てるのも楽しいですね。
7日の朝、七草粥を食べると1年健康で過ごせるといわれています。
七種の若菜の生命力と栄養を頂き、ごちそうで疲れた胃腸を休めます。七草そろわなくても、小松菜や、かぶ・大根の葉で代用してもよいでしょう。



春の七草

♡クリスマスランチ&おやつ♡

美味しそう～



大きなドリアをみんなで
分け合いっこしました(#～#)



ひよこ組さん
喜んでたくさん食べて
べていました♡



おいしー♡



みんなニコニコ笑顔♡
嬉しそうに食べてくれました(#～#)♡

今年のクリスマスケーキは、
スポンジを一口サイズに切り
カップに入れて生クリームと
イチゴ🍓とみかん🍊をトッピ
ングしました♡



1月 献立表

令和6年 1月 1日
矢田野こども園

1月5日、17日(水)
あお・き・もも組は主食はいりません。
箸は忘れず持たせてください！！

今月の食事目標！
《全園児》 ごはんとおかずを交互に食べよう！

○午前のおやつ ◎午後のおやつ

日曜	未満児		全園児	食 材			
	午前おやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ	血や骨や肉になる	体を動かす力になる	体の調子を整える
5金	お茶 せんべい	七草がゆ	七草がゆ 甘辛肉団子 げんぺいなます さつまいもの甘露煮	お茶 ビスケット	とりにく たまご にくだんご うすあげ ばたー	ごはんOせんべい さとう す ごま さつまいも さとう ◎びすけつと	だいこん にんじん しいたけ せり みつば きゅうり
6土	お茶 ポーロ	パン	パン 牛乳	ぎゅうにゅう	ぱんOぼーろ		
9火	お茶 ビスケット	カレー ライス	ポークカレーシチュー ドレッシングサラダ トマト	牛乳 せんべい	ぶたにく たまご わかめ ◎ぎゅうにゅう	ごはんOびすけつと じゃがいも さとう かれーる やさいゆーす ◎せんべい	にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく きゅうり れたす とまと
10水	お茶 ヨーグルト	ゆかり ごはん	じぶ煮 バナナ 春雨のごま酢あえ	ジョア クラッカー	とりにくOよーぐると こうや豆腐 はむ ◎ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ ふ はるさめ ごま さとう ◎じよあ◎くらつかー	にんじん しいたけ たけのこ ほうれんそう きゅうり ばなな
11木	お茶 みかん	ごはん	サーモンムニエル 糸切りわかめサラダ たまごとワカメのスープ	お茶 さつまいも 入りせんざい	さかな ばたー わかめ たまご ◎あずき	ごはん さとう ◎さつまいも	Oみかん れたす きゅうり にんじん みかんかん
12金	お茶 せんべい	ごはん	豚のしょうが焼き ポテトサラダ 味噌汁	お茶 肉まん	ぶたにく はむ わかめ とうふ みそ◎にくまん	ごはんOせんべい じゃがいも まよねーず とうもろこし	しょうが たまねぎ にんじん いら きゅうり りんご
13土	お茶 ビスケット	ラーメン	もやしコーン味噌ラーメン 味付小魚 チーズ		ぶたにく みそ ちーず あじつけこざかな	Oびすけつと めん とうもろこし	きゃべつ もやし にんじん ぴーまん しょうが たまねぎ
15月	お茶 ビスケット	パン	豆乳シチュー 切り干しサラダ リンゴ	牛乳 ドーナツ	とりにく ばたー とうにゅう はむ なまくりーむ ◎ぎゅうにゅう	ぱんOびすけつと じゃがいも さとう◎どーなつ	たまねぎ にんじん ちんげんさい せろり きりぼしだいこん きゅうり りんご
16火	お茶 オレンジ	ごはん	煮込みハンバーグ さつまいもサラダ 味噌汁	牛乳 せんべい	あいびきにく たまご うすあげ みそ◎ぎゅうにゅう	ごはん さつまいも まよねーず ぱん◎せんべい	たまねぎOおれんじ しめじ にんじん きゅうり れたす りんご もやし ねぎ
17水	りんご ジュース	ピラフ	ピラフ エピフライ(以上児) かぼちゃコロッケ(未満児) スパゲティサラダ コンソメスープ	ヨーグルト	はむ ばたー えびふらい べーこん つな◎よーぐると	ごはんOりんごゆーす あぶら さとう けちやぶ かぼちゃころつけ すばげてい まよねーず	たまねぎ にんじん ぴーまん きゃべつ きゅうり
18木	お茶 せんべい	ごはん	白身魚フライ ひじきサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 マカロニきなこ	さかな たまご ひじき◎きなこ ◎ぎゅうにゅう	ごはんOせんべい こむぎこ ぱんこ あぶら けちやぶ とうもろこし◎さとう ◎まかろに	れたす きゅうり みかん たまねぎ ちんげんさい

日曜	未満児		全園児	食 材			
	午前おやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ	血や骨や肉になる	体を動かす力になる	体の調子を整える
19金	お茶 チーズ	ごはん	マーボー豆腐 春巻き ほうれん草のナムル	ミルクコア せんべい	とうふOちーず ぶたにく はるまき はむ◎ぎゅうにゅう	ごはん さとう てんめんじやん ◎せんべい	ねぎ しょうが にんにく ぴーまん にんじん ほうれんそう もやし
20土	お茶 せんべい	焼きそば	塩焼きそば 味付小魚 チーズ		ぶたにく ちーず あじつけこざかな	Oせんべい めん	きゃべつ にんじん ぴーまん もやし
22月	お茶 ヨーグルト	わかめ ごはん	ちくぜん煮 みかん パンサンスー	牛乳 ウエハース	Oよーぐると とりにく はむ かまぼこ たまご ◎ぎゅうにゅう	ごはん さとう しらたき はるさめ ◎うえはーす	ごぼう にんじん れんこん しいたけ たけのこ きゅうり みかん
23火	お茶 ビスケット	ごはん	鶏のから揚げ 味噌汁 ブロッコリーと卵のサラダ	飲むヨーグルト せんべい	とりにく たまご はむ うすあげ みそ◎むよーぐると	ごはんOびすけつと かたくりこ あぶら まよねーず ◎せんべい	しょうが にんにく ぶろっこりー えのき にんじん はくさい
24水	お茶 せんべい	パン	ポークビーンズ 大根サラダ チーズ	ミルクコア クラッカー	だいいず ぶたにく つな ちーず ◎ぎゅうにゅう	ごはんOせんべい じゃがいも さとう けちやぶ まよねーず ◎ここあ◎くらつかー	たまねぎ にんじん にんにく とまと だいこん きゅうり
25木	お茶 ポーロ	ごはん	魚の竜田揚げ 味噌汁 小松菜の納豆あえ	プリン アラモード	さかな なつとう かつおぶし みそ うすあげ◎ぎゅうにゅう ◎なまくりーむ	ごはんOぼーろ かたくりこ あぶら	しょうが こまつな もやし にんじん かぶ たまねぎ ◎みかん◎ばなな
26金	お茶 ビスケット	ごはん	白味噌ポトフ バナナ 切り干し大根のごま酢あえ	牛乳 フレンチトースト	とりにく そーせーじ みそ はむ ◎たまご◎ばたー ◎ぎゅうにゅう	ごはんOびすけつと じゃがいも ごま きりぼしだいこん ◎ぱん◎さとう	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり ばなな
27土	お茶 せんべい	パスタ	スパゲティイタリアン 味付小魚 チーズ		あいびきにく はむ ちーず あじつけこざかな	Oせんべい すばげてい	たまねぎ にんじん ぴーまん
29月	お茶 ウエハース	ごま にぎり	ホイコーロー はるさめスープ ひじきナムル	牛乳 せんべい	ぶたにく ひじき ◎ぎゅうにゅう	ごはんOうえはーす てんめんじやん はるさめ ごま◎せんべい	にんにく しょうが いら きゃべつ たまねぎ にんじん ぴーまん もやし きゅうり しめじ
30火	お茶 バナナ	ごはん	タンドリーチキン 白菜スープ じゃが芋マヨ炒め	牛乳 ビスケット	とりにく はんぺん よーぐると ◎ぎゅうにゅう	ごはん かれーこ けちやぶ こむぎこ じゃがいも まよねーず ◎びすけつと	にんじんOばなな ぶろっこりー はくさい たまねぎ
31水	お茶 せんべい	ごはん	おでん 鶏味噌 オレンジ ちりじゃこサラダ	牛乳 フライドポテト	ちくわ あつあげ ふ こんぶ とりにく みそ ちりめんじゃこ◎ぎゅうにゅう	ごはんOせんべい さといも◎あぶら ◎じゃがいも	だいこん にんじん れたす きゅうり りんご おれんじ

≡ 矢田野こども園における栄養目標 ≡
☆未満児栄養目標 エネルギー495cal たんぱく質 12.0~24.0g 脂質 10.5~16.0g 食塩 1.6g未満
★以上児栄養目標 エネルギー390cal たんぱく質 11.5~26.0g 脂質 12.5~19.0g 食塩 1.9g未満

