令和5年度

あらやこども園　食事だより

	行　　事	未満児午前の間食	主食	献　　　立	午 後 の 間 食
1（木）		お茶 ビスケット	ごはん	魚のかば焼き　きりぼしサラダ　味噌汁(豆腐・もやし)	牛乳 せんべい
2（金）	豆まきの会・誕生会	お茶 チーズ	豆ごはん	鬼さんライス(豆ごはん・ミートボール・きゅうり・人参・ ウインナー・焼きそば)　コロコロスープ	牛乳　鬼まんじゅう* ボーロ(節分用)
3（土）				サンドイッチ　牛乳　ヨーグルト	
4（日）					
5（月）		お茶 ビスケット	ごはん	鶏肉のマーマレード煮　ポテトサラダ　味噌汁(かぶ)	牛乳 クラッカー
6（火）		お茶 せんべい	ごま ごはん	江戸っ子煮　バンサンスー　バナナ	牛乳 野菜チップス*
7（水）		お茶 りんご	ごはん	春巻き　ブロッコリーの中華和え　豆腐スープ	ジョア せんべい
8（木）	新入児説明会	お茶 ボーロ	ごはん	魚の竜田揚げ　きゅうり甘酢和え　豚汁	牛乳 ピザ*
9（金）	施設長会・午睡布団持ち帰り	お茶 せんべい	ごはん	ほうれん草のグラタン　ごぼうの青のりマヨネーズサラダ きのこと卵のスープ	牛乳 ビスケット
10（土）				サンドイッチ　牛乳　ヨーグルト	
11（日）	建国記念の日				
12（月）	振替休日				
13（火）	身体測定	お茶 ボーロ	ごはん	魚の煮つけ　切干大根のごま酢和え　味噌汁(白菜)	牛乳 ビスケット
14（水）	移動水族館(ぞう組) 「ウーパールーパーとヤモリ」	お茶 チーズ	ごはん	大豆ハンバーグ　粉ふきいも　チンゲン菜のスープ	牛乳 ココアクッキー*
15（木）	卒園記念撮影(年長児)	お茶 せんべい	ゆかり ごはん	岩石揚げ(以上児)鶏唐揚げとおいもの天ぷら(未満児) ほうれん草のお浸し　味噌汁(なめこ)	牛乳　豆乳もち*(以上児) マカロニきなこ*(未満児)
16（金）	交通安全教室(10時～11時)	ヨーグルト	ラーメン	あんかけラーメン　揚げ餃子　もやしのナムル	牛乳 せんべい
17（土）				サンドイッチ　牛乳　ヨーグルト	
18（日）					
19（月）	お店屋さんごっこ(～21日)	お茶 ビスケット	わかめ ごはん	筑前煮　春雨のごま酢和え	牛乳 たまごサンド*
20（火）		お茶 せんべい	ごはん	チキンカツ　マカロニサラダ　味噌汁(大根・油揚げ)	牛乳 ビスケット
21（水）	レストランごっこ	お茶 ボーロ	カレー ライス	ポークカレー　コロッケ　ブロッコリー　野菜スープ ぶどうゼリー	アイスクリーム*
22（木）	午睡布団持ち帰り 思い出遠足(ぞう組)	ヨーグルト	ごはん	白味噌ポトフ　れんこんのきんぴら　でこぽん	アシドミルク クラッカー
23（金）	天皇誕生日				
24（土）				サンドイッチ　牛乳　ヨーグルト	
（日）					
26（月）		お茶 バナナ	食パン	さつまいもと青菜のクリーム煮 ひじきサラダ(トマト入り)	牛乳 せんべい
27（火）	避難訓練	お茶 せんべい	ごはん	さわらの西京焼き　納豆和え　味噌汁(生揚げ)	牛乳 ビスケット
28（水）		お茶 ビスケット	ゆかり ごはん	卵とじ煮　大根サラダ(ツナ)	牛乳 フライドポテト*
29（木）		お茶 ウエハース	ごはん	松風焼き　和風サラダ(キャベツ)　味噌汁(豆腐・わかめ)	ヨーグルト 味付小魚(以上児)

＊ 手作りおやつ

この色の日　は、園でスプーンを用意します。

以上児栄養目標量	エネルギー432㎉	たんぱく質13.5～23.9	脂質12.4～19.2	食塩1.7未満
今月の以上児平均栄養目標量	エネルギー370㎉	たんぱく質17.6	脂質16.9	食塩1.7
未満児栄養目標量	エネルギー513㎉	たんぱく質16.7～25.7	脂質11.4～17.1	食塩1.6未満
今月の未満児平均栄養目標量	エネルギー448㎉	たんぱく質17.9	脂質14.8	食塩1.6