

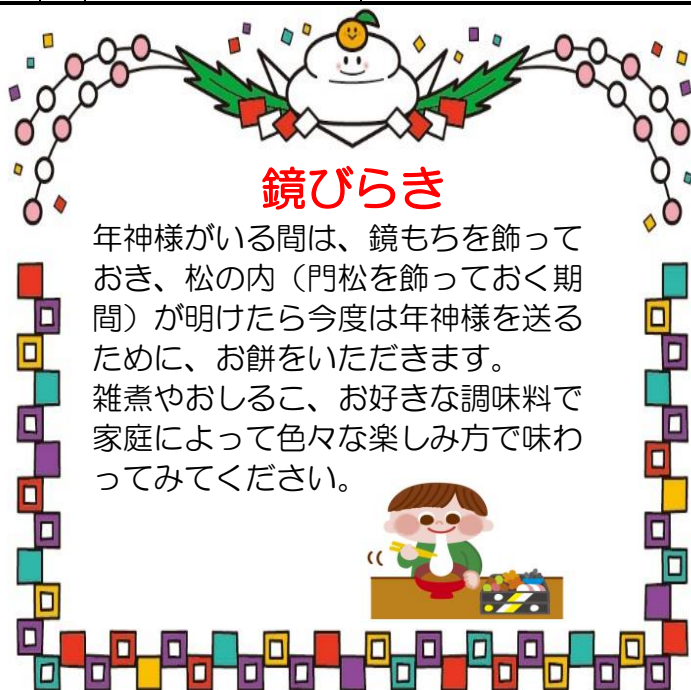
2023年



こんだてひょう

館第一すぎのこ保育園

日	曜	1・2歳午前おやつ		昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
						エネルギー 脂質	タンパク質
4	水	牛乳	きな粉せんべい	ごはん チキンカレー ツナマヨれんこんサラダ	牛乳 きんとん春巻き	598 Kcal 17.3 g	21.0 g
5	木	オレンジ ジュース	ステックチーズ	米粉パン キャベツと鶏肉のミートローフ フレンチサラダ キノコスープ	牛乳 中華炒めおにぎり	580 Kcal 19.2 g	23.3 g
6	金	牛乳	クラッカー	ごはん 鶏肉のみぞれ焼き 海苔和え みそ汁	牛乳 七草がゆ みかん	544 Kcal 16.3 g	23.5 g
7	土	牛乳	きな粉せんべい	けんちんうどん かぼちゃの含め煮 リンゴ	牛乳 きな粉サンド ステックチーズ	547 Kcal 17.7 g	22.4 g
10	火	牛乳	胚芽クッキー	ごはん 八宝豆腐 ゆかり和え なめこ汁	牛乳 さつま芋ガレット	592 Kcal 19.9 g	23.8 g
11	水	牛乳	きな粉せんべい	和風スパゲッティ コールスローサラダ かぶのスープ	牛乳 抹茶ケーキ	567 Kcal 19.3 g	22.0 g
12	木	オレンジ ジュース	ステックチーズ	米粉パン チンゲン菜のクリームシチュー 鮭のパン粉焼き 塩ゆでブロッコリー	麦茶 青のりじゃこおにぎり	581 Kcal 14.9 g	29.0 g
13	金	牛乳	クラッカー	ごはん 生揚げとキャベツの味噌炒め ごまマヨ和え すまし汁	牛乳 スパゲッティナポリタン	567 Kcal 18.2 g	23.9 g
14	土	牛乳	きな粉せんべい	チャーハン きゅうりの中華和え わかめスープ みかん	麦茶 フルーチェ せんべい	571 Kcal 20.6 g	19.0 g
16	月	牛乳	ミニハート せんべい	ごはん キーマカレー しゃきしゃき野菜サラダ	牛乳 高野豆腐ラスク	574 Kcal 19 g	21.3 g
17	火	牛乳	胚芽クッキー	餃子丼 野菜の甘酢漬け 春雨スープ	牛乳 ホットドック	589 Kcal 16.5 g	22.7 g
18	水	牛乳	きな粉せんべい	【お誕生日会】お赤飯 チキンカツ 五色なます 手毬麩のすまし汁 みかん	牛乳 お年玉クッキー	588 Kcal 22.9 g	21.5 g
19	木	オレンジ ジュース	ステックチーズ	米粉パン キャベツと鶏肉のミートローフ フレンチサラダ キノコスープ	牛乳 中華炒めおにぎり	580 Kcal 19.2 g	23.3 g
20	金	牛乳	クラッカー	ごはん 鶏肉のみぞれ焼き 海苔和え みそ汁	牛乳 ツナパイ	560 Kcal 22.7 g	24.9 g
21	土	牛乳	きな粉せんべい	けんちんうどん かぼちゃの含め煮 リンゴ	牛乳 きな粉サンド ステックチーズ	547 Kcal 17.7 g	22.4 g
23	月	牛乳	ミニハート せんべい	ごはん 油淋鶏 もやしの磯和え みそ汁	牛乳 五平餅	595 Kcal 18.6 g	22.1 g
24	火	牛乳	胚芽クッキー	ごはん 八宝豆腐 ゆかり和え なめこ汁	牛乳 さつま芋ガレット	592 Kcal 19.8 g	23.8 g
25	水	牛乳	きな粉せんべい	和風スパゲッティ コールスローサラダ かぶのスープ	牛乳 抹茶ケーキ	567 Kcal 19.3 g	22.0 g
26	木	オレンジ ジュース	ステックチーズ	米粉パン チンゲン菜のクリームシチュー 鮭のパン粉焼き 塩ゆでブロッコリー	麦茶 青のりじゃこおにぎり	581 Kcal 14.9 g	28.0 g
27	金	牛乳	クラッカー	ごはん 生揚げとキャベツの味噌炒め ごまマヨ和え すまし汁	牛乳 スパゲッティナポリタン	567 Kcal 18.2 g	23.9 g
28	土	牛乳	きな粉せんべい	チャーハン きゅうりの中華和え わかめスープ みかん	麦茶 フルーチェ せんべい	571 Kcal 20.6 g	19.0 g
30	月	牛乳	ミニハート せんべい	ごはん キーマカレー しゃきしゃき野菜サラダ	牛乳 高野豆腐ラスク	574 Kcal 20.8 g	21.3 g
31	火	牛乳	胚芽クッキー	餃子丼 野菜の甘酢漬け 春雨スープ	牛乳 ホットドック	598 Kcal 20.1 g	23.6 g



鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は、鏡もちを飾っておき、松の内（門松を飾っておく期間）が明けたら今度は年神様を送るために、お餅をいただきます。雑煮やおしるこ、お好きな調味料で家庭によって色々な楽しみ方で味わってみてください。



郷土料理を 味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る材料が異なることを知っていますか？
たとえば、東京は四角いお餅に鶏肉や野菜を合わせます。新潟は、イクラや鮭、椎茸など具たくさん。
京都は、白みそで味付け、お餅は丸。
福岡も丸いお餅で、ぶりや椎茸が入っているのが特徴です。
地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。