



みんな きらきら



2021年が始まりました。

ちゅーりっぷ・こすもすぐみの子ども達が今年もどのように成長していくのか、今からとても楽しみです!!

まだまだ寒い日が続きますので、子ども達の体調の変化に十分気を付けながら、今年も元気に楽しく、笑顔いっぱいでお過ごせるように見守っていきたいと思っています。

本年もよろしく
お願い致します。



食事のバランス

三食食品群という、食品を赤黄緑の色に分けたものをしていらっしゃいますか?赤は血液や筋肉、歯や骨をつくる食品群で、魚、肉、牛乳、卵、豆類、海藻などです。黄は力や体温になるためのエネルギー源となる食品群で、穀類、イモ類、油などがあります。緑黄色野菜(ホウレンソウ、カボチャほか)や淡色野菜(キャベツ、タマネギほか)などは、体の調子を整える緑の食品群です。3つのバランスを考えて食事ができるといいですね。



2021年1月

幼児食

夕食メニュー



第2寝屋川なかよし保育園

月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9
	ごはん たらのパン粉焼き 春雨サラダ じゃが芋とわかめのスープ	チャーハン 海藻サラダ えのきと玉葱のスープ	ごはん 照りマヨチキン 大学かぼちゃ マカロニスープ	ごはん 肉野菜炒め いんげんのごま和え 豆腐ともやしの味噌汁	ごはん ますの塩麹焼き 高野豆腐煮 しめじと切干大根の味噌汁
11	12	13	14	15	16
成人の日	ハヤシライス 人参サラダ オレンジ	ごはん カレイの煮付け 五目きんぴら 南瓜とうす揚げの味噌汁	ごはん 豚肉の生姜炒め 白菜のゆかり和え さつま芋とほうれん草の味噌汁	焼きそば いんげんの味噌和え 豆腐としめじのすまし汁	ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ わかめとコーンのスープ
18	19	20	21	22	23
キーマカレー 切干大根サラダ りんご	ごはん ホキの天ぷら 白菜のゆかり和え 青菜と麩の味噌汁	ごはん 煮込みハンバーグ 大根サラダ 厚揚げとしめじの味噌汁	ごはん 照り焼きポーク ほうれん草の磯和え さつま芋とわかめの味噌汁	牛丼 切干大根煮 豆腐と白菜の味噌汁	ごはん さばのおろし煮 竹輪のマヨ醤油炒め そうめんの味噌汁
25	26	27	28	29	30
ごはん ますのムニエル ポテトサラダ 大根と豆腐のスープ	ごはん チンジャオロース もやしのナムル わかめスープ	ごはん 豆腐の肉味噌かけ いんげんのツナ和え えのきと麩のすまし汁	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーの納豆和え さつま芋と青菜の味噌汁	ごはん ほきの照り焼き ほうれん草のおかか和え 大根とうす揚げの味噌汁	ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ しめじと白菜のスープ