

1月の行事予定

5日(月) 登園開始
 14日(水) コスモスポーツ開始
 15日(木) 歯科検診9:00
 16日(金) 公開保育5歳児
 21日(水) シェイクアウト訓練
 避難訓練
 23日(金) 公開保育2・3・4歳児
 27日(火) 自然体験活動(5歳児)
 30日(金) 劇団風の子 観劇
 ※ 20～29日 卒園・修了記念写真撮影



コスモスポーツクラブ(4・5歳児)

14日(水) 21日(水)
 28日(水)

※お持ち帰りいただいた着替えボックスは、
 着替えの入れ替えをし、年明けに持って
 きてください。
 (なまえの記入をお願いします。)

1月の身体測定

| | | | |
|--------|-----|--------|-----|
| 6日(火) | けやき | 8日(木) | そら |
| 9日(金) | さくら | 13日(火) | つき |
| 15日(木) | かえて | 16日(金) | ほし |
| 20日(火) | もも | 22日(木) | ゆき |
| 27日(火) | にじ | 23日(金) | いちご |
| 29日(木) | ゆめ | | |

お願い!

暗くなるのが早いので、帰りに遊具等で遊ぶ
 のは大変危険です。保護者の皆さまは、お子さ
 んから目を離さずをお願いします。

1月の献立予定表

※材料の準備の都合上、献立が変更になる場合がありますがご了承下さい。
 ※年齢に適した調理方法に変更している場合があります。

清水こども園

| 日 | 曜 | 午前のおやつ (未満児のみ) | メニュー | 午後のおやつ | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質(g) | 食塩相当量 (g) |
|----|---|-------------------|--|-------------------|-----------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | | | | | | ()は未満児分 |
| 1 | 木 | | | | | | | |
| 2 | 金 | | | | | | | |
| 3 | 土 | | | | | | | |
| 4 | 日 | | | | | | | |
| 5 | 月 | 野菜ジュース | ご飯、玉ねぎのみそ汁 鶏のマーマレード煮、野菜の塩昆布和え | 牛乳 怪獣ドーナツ | 655 (541) | 25.1 (19.3) | 22.1 (16.9) | 1.8 (1.3) |
| 6 | 火 | ビスケット | カレーライス、コールスローサラダ、りんご | 牛乳 コーンフレーク | 570 (539) | 18.0 (15.1) | 20.3 (19.4) | 1.7 (1.2) |
| 7 | 水 | 牛乳 | けんちんうどん、ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのサラダ、バナナ | 麦茶 焼きおにぎり | 430 (406) | 13.7 (13.3) | 10.3 (11.1) | 2.3 (1.8) |
| 8 | 木 | チーズ | ご飯、大根のみそ汁 煮魚、れんこんのゴママヨサラダ | 牛乳 フライドポテト | 557 (490) | 21.6 (19.8) | 20.6 (19.6) | 1.8 (1.8) |
| 9 | 金 | ふかし芋 | ご飯、野菜スープ、ポークピカタ、おからサラダ | みかんヨーグルト ウエハース | 536 (461) | 17.3 (13.6) | 20.1 (15.0) | 1.5 (1.0) |
| 10 | 土 | | | | | | | |
| 11 | 日 | | | | | | | |
| 12 | 月 | | | | | | | |
| 13 | 火 | バナナ | ご飯、キャベツとえのきのみそ汁 ささみかつ、ひじきの煮物 | 牛乳 たまごサンド | 605 (516) | 28.0 (21.6) | 20.0 (15.5) | 2.3 (1.5) |
| 14 | 水 | 野菜ジュース | ご飯、豆腐と長ねぎのみそ汁 肉じゃが、ほうれん草の磯辺和え | 牛乳 マドレーヌ | 598 (524) | 19.0 (15.5) | 20.4 (15.7) | 2.0 (1.6) |
| 15 | 木 | ふかし芋 | しらすご飯、かきたま汁 春巻き、もやしのカレー炒め | 牛乳 せんべい | 507 (430) | 16.0 (12.9) | 21.1 (16.5) | 1.4 (0.9) |
| 16 | 金 | せんべい | 豚丼、ナムル、みかん | ジョア お麩のラスク | 617 (526) | 22.0 (18.0) | 21.1 (15.4) | 1.6 (1.2) |
| 17 | 土 | | | | | | | |
| 18 | 日 | | | | | | | |
| 19 | 月 | バナナ | ご飯、きのこのみそ汁 からあげ、ほうれん草のおひたし | 牛乳 蒸しパン | 569 (492) | 22.0 (17.2) | 19.9 (15.3) | 1.9 (1.3) |
| 20 | 火 | ビスケット | ご飯、豚汁、鮭のムニエル、ポテマカサラダ | 牛乳 メロンパン | 690 (578) | 28.7 (22.1) | 28.8 (23.5) | 1.6 (1.0) |
| 21 | 水 | チーズ | ご飯、豆腐とわかめのみそ汁 メンチカツ、もやしと青菜のゴマ和え | パバロア ビスケット | 609 (528) | 21.4 (8.9) | 20.2 (19.2) | 1.3 (1.4) |
| 22 | 木 | 牛乳 | ロールパン、シチュー、かわいいサラダ、バナナ | 麦茶 おかかご飯 | 548 (474) | 17.1 (15.7) | 19.8 (17.8) | 2.7 (1.8) |
| 23 | 金 | 野菜ジュース | わかめご飯、筑前煮、ゆでウインナー、りんご | 牛乳 パウムクーヘン | 595 (555) | 17.4 (14.4) | 22.7 (19.8) | 1.3 (0.9) |
| 24 | 土 | | | | | | | |
| 25 | 日 | | | | | | | |
| 26 | 月 | 牛乳 | ハヤシライス、春雨サラダ、みかん | ゼリー ビスケット | 621 (572) | 15.2 (14.8) | 22.1 (20.4) | 1.8 (1.3) |
| 27 | 火 | バナナ | ご飯、豆腐のカレースープ、えびフライ、たまごみそ | 牛乳 スコーン | 676 (557) | 23.8 (18.8) | 26.4 (19.0) | 1.7 (1.2) |
| 28 | 水 | 野菜ジュース | ご飯、たまごと長ねぎのすまし汁 さばの味噌煮(未満児:煮魚)、りんごサラダ | 牛乳 大学芋 | 622 (513) | 20.5 (16.0) | 25.6 (19.4) | 1.9 (1.3) |
| 29 | 木 | せんべい | ミートソースパゲティ ツナ入り豆腐サラダ、バナナ | 牛乳 フレンチトースト | 616 (514) | 24.8 (19.1) | 19.2 (15.7) | 1.5 (1.3) |
| 30 | 金 | ふかし芋 | ご飯、鶏ちゃんこ、揚げ餃子 ゆでブロッコリー、プチダノン | 野菜ジュース スティックパイ | 626 (555) | 19.3 (15.5) | 23.4 (18.3) | 1.4 (1.0) |
| 31 | 土 | | | | | | | |