

## 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。  
 (なまえの記入もお願いします。)

## 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)	かえで	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にお願いします。

## 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。

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) (g)	食塩相当量 (g)
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	ピスケット	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 プ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	ピスケット	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	パパロア ピスケット	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 バウムクーヘン	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 ピスケット	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 ゆでプロッコリー、ブチダノン	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							