



2024年1月  
東広島市立  
風早保育所



★12日(金)は誕生会です。  
ごはんはいりません。  
箸だけ持ってきてください。

★25日(木)はおでんクッキングをします。エプロン・三角巾・マスクの用意をおねがいします

★19日(火)の食育の日は  
十和田バラ焼き(青森県)せんべい汁(岩手県)になっています。

日	曜日	こんだて	9じのおやつ	3じのおやつ
4	もく	ちくぜんに さんしょくなます ぱいんかん	こーんふれーく	くっきー
5	きん	ぎゅうにくとこのこのかれー はくさいのごまさらだ みかんかん	ぼーろ	ななくさがゆ
6	ど	ぶたどん すみそあえ みにぜりー	くっきー	せんべい
9	か	がんせきあげ こーんすきむすーぶ ももかん	よーぐると	きなこぶりん
10	すい	さかなのくらかーあげ れんこんのうめまよあえ いちご	うえはーす	ようふういもきんとん
11	もく	いりどり ちぐさあえ ばなな	せんべい	ぜんざい あられ
12	きん	<b>たんじょうかいおたのしみめにゅー</b>	びすけっと	ぷりん
13	ど	かやくうどん こーんさらだ りんご	くっきー	びすけっと
15	げつ	なまあげのやながわに ほうれんそうのおひたし りんご	くらかーじゃむ	はりはりおにぎり
16	か	ぶたにくのくわやき じゅりえんぬすーぶ ばなな	よーぐると	けーくされ
17	すい	さかなのりんごそーすかけ きりこんぶとだいのいために みかん	ぼーろ	つなまよばん
18	もく	くりーむすばげていー はくさいとりんごのさらだ ぱいんかん	くらかー	おからどーなつ
19	きん	とわだばらやき せんべいじる ぱいんかん	こーんふれーく	じゃがちーずもち
20	ど	<b>ほいくさんかび</b>		
22	げつ	えいようあげ さつまいものとんじる いちご	くらかーさんど	ちーずけーき
23	か	しろみさかなのぽてとくりーむやき れもんさらだ ばなな	びすけっと	いちごのぱんけーき
24	すい	やむによむちきん やさいすーぶ みかん	こーんふれーく	きやろっとぜりー
25	もく	<b>おでんクッキング</b> ごしょくあえ りんご	うえはーす	くっきー
26	きん	れんこんはんぱーぐ とうふのくりーみーさらだ ももかん	ぼーろ	ちぢみ
27	ど	ぽとふ だいこんさらだ ばなな	びすけっと	せんべい
29	げつ	みーとすばげてい ぽてとさらだ みかん	せんべい	あげぱん
30	か	さばのこうみに ふゆやさいのみそしる ばなな	うえはーす	ごへいもち
31	すい	にくだんごとはくさいのとまとに こまつなのごまあえ りんご	くっきー	さつまいものかりんとう

3歳以上児 エネルギー 566kcal  
タンパク質 20.9g  
3才未満児 エネルギー 537kcal  
タンパク質 20.2g