

1月行事・献立予定

令和6年度 こどもパル

日	曜	行事予定	献立予定	おもな食材（おやつ、調味料、米は除く）	朝のおやつ	3時のおやつ
4	土	保育始め			牛乳 クッキー	りんごジュース ソフトあられ
6	月	身体測定（～8日）	ハヤシライス ブロッコリーサラダ オレンジ	豚肉 人参 ジャが芋 玉ねぎ しめじ パセリ ブロッコリー 人参 コーン オレンジ	牛乳 ウエハース	牛乳 カップゼリー
7	火		筑前煮 紅白なます 田作り 七草粥風すまし汁 みかん	鶏肉 人参 ごぼう 椎茸 筍 蓮根 里芋 いんげん 大根 人参 ごま いわし ごま 大根 かぶ 米 みかん	牛乳 サンドビスケット	栗きんとん
8	水		ミートスパゲティ 白菜のごま和え ゼロリのコンソメスープ パナナ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ 白菜 もやし 小松菜 人参 ごま キャベツ 人参 セロリ ベーコン パナナ	ヨーグルト	牛乳 せんべい
9	木	絵本貸し出し	おたのしみランチ	鶏肉 人参 ごぼう かまぼこ 油揚げ 椎茸 ジャが芋 スパゲティ 玉ねぎ 人参 ベーコン ビーマン 鶏肉 ブロッコリー キャベツ 人参 りんご	野菜ジュース 米菓子	豆乳 ケーキ
10	金		赤魚の煮付け 大根の酢の物 根菜の味噌汁 パナナ	赤魚 しょうが 大根 人参 きゅうり しらす わかめ ごま 豚肉 生揚げ 里芋 人参 ごぼう ねぎ パナナ	牛乳 ふかし芋	牛乳 きな粉マフィン
11	土				牛乳 せんべい	みかんジュース ビスケット
14	火	絵本返却	野菜ラーメン キャベツの中華和え ウインナー お魚ふりかけ バイン	中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 もやし ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 ウインナー しらす 海苔 ごま バイン	豆乳 ビスケット	牛乳 カナッペ
15	水		鯖の梅焼き 刻み昆布の煮物 ポイルブロッコリー 白菜の味噌汁 パナナ	鯖 梅 昆布 人参 さつま揚げ 椎茸 いんげん ブロッコリー 白菜 油揚げ ねぎ パナナ	牛乳 せんべい	牛乳 豆乳フレンチ トースト
16	木		ハンバーグ さつま芋のココロサラダ 豆腐と小松菜のすまし汁 りんご	牛肉 豚肉 玉ねぎ 卵 牛乳 さつま芋 ジャが芋 人参 きゅうり コーン チーズ 豆腐 小松菜 卵 りんご	豆乳 米菓子	フルーツヨーグルト
17	金	布団持ち帰り	トンカツ ポイル野菜のオーロラソースかけ コンソメスープ オレンジ	豚肉 キャベツ ブロッコリー コーン ジャが芋 玉ねぎ 人参 ベーコン オレンジ	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 甘辛せんべい
18	土				牛乳 ソフトあられ	りんごジュース かりんとう
20	月		かりん揚げ 納豆和え わかめとじゃが芋の味噌汁 みかん	豚肉 しょうが 納豆 切り干し大根 人参 ひじき 小松菜 わかめ ジャが芋 もやし みかん	牛乳 ソフトおかき	飲むヨーグルト サラダせんべい
21	火	食育の日	★ほうとう風うどん 焼きししゃも さつま芋の甘煮 バイン	うどん 鶏肉 大根 人参 白菜 小松菜 椎茸 南瓜 油揚げ ししゃも 青のり さつま芋 バイン	牛乳 コーンフレーク	牛乳 ★ティラミス風トースト
22	水	交通安全指導	鮭のごまマヨネーズ焼き ほうれん草のじゃこ和え 冬野菜の豆乳スープ オレンジ	鮭 ごま バター ほうれん草 キャベツ 人参 しらす干し 鶏肉 かぶ 里芋 白菜 玉ねぎ 人参 パセリ 豆乳 バター オレンジ	牛乳 パナナ	牛乳 マカロニ二安倍川
23	木	絵本貸し出し	回鍋肉 大学芋 かぶの味噌汁 みかん	豚肉 キャベツ ビーマン 人参 ねぎ さつま芋 ごま かぶ 玉ねぎ 人参 みかん	豆乳 塩せんべい	牛乳 オリジナルサブレ
24	金	避難訓練	マカロニグラタン ポイルブロッコリー ほうれん草のコンソメスープ りんご	マカロニ 鶏肉 人参 玉ねぎ バター ミルク パセリ チーズ ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ 人参 りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 カルシウムせんべい
25	土				牛乳 クラッカー	オレンジジュース サブレ
27	月	絵本返却	コーンクリームパスタ 人参しりしり コンソメスープ パナナ	スパゲティ ベーコン 玉ねぎ ほうれん草 コーン 牛乳 チーズ 人参 ツナ ごま 玉ねぎ キャベツ 人参 パセリ パナナ	牛乳 サンドビスケット	豆乳 焼きドーナツ
28	火		白身魚のフライ ブロッコリーのおかか和え 白菜とえのきの味噌汁 オレンジ	おひょう 卵 ブロッコリー 人参 かつお節 白菜 えのき茸 油揚げ オレンジ	牛乳 パナナ	ヨーグルト
29	水		すき焼き風煮 ごぼうサラダ わかめの味噌汁 みかん	豚肉 焼き豆腐 玉ねぎ 人参 白菜 えのき 麩 ごぼう キャベツ 人参 かにかま きゅうり ごま 玉ねぎ 人参 わかめ みかん	牛乳 ポーロ	牛乳 ソフトあられ
30	木	歯科健診	根菜入り鶏つくねバーグ もやしときゅうりの昆布和え 油揚げの味噌汁 りんご	鶏肉 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん もやし きゅうり 人参 塩昆布 えのき 玉ねぎ 油揚げ りんご	牛乳 みかん	牛乳 ピザトースト
31	金	布団持ち帰り	揚げ餃子 伴三糸 えのきのかき玉スープ オレンジ	豚肉 キャベツ 玉ねぎ 餃子の皮 生姜 春雨 キャベツ きゅうり 人参 もやし ハム 玉ねぎ えのき にら 卵 オレンジ	牛乳 チーズ	牛乳 スイートラスク

おたのしみランチ・・・炊き込みご飯 ナポリタン から揚げ フライドポテト 野菜サラダ スープ バイン

食育の日のサンプル展示は1.2歳児です。1.2歳児の主食（ご飯）の量は70gです。

今月の果物は、みかん、りんご、バナナ、オレンジ、バインを予定しています。

都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★印は新メニューです。