

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 フロッコリーサラダ オレンジ | 豚肉 人参 ジャガイモ 玉ねぎ しめじ バセリ フロッコリー 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 篠 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 セロリのコンソメスープ バナナ | スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 バセリ 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 バナナ | 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 ジャガイモ スパゲティ 玉ねぎ 人参 ベーコン ピーマン 鶏肉 フロッコリー 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 バナナ | 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 バナナ | 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 パイン | 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 パイン | 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 ボイルフロッコリー 白菜の味噌汁 バナナ | 鯖 梅 昆布 人参 さつま揚げ 椎茸 いんげん フロッコリー 白菜 油揚げ ねぎ バナナ | 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 さつま芋のコロコロサラダ 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 ジャガイモ 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 ボイル野菜のオーロラソースかけ コーンスープ オレンジ | 豚肉 キャベツ フロッコリー コーン ジャガイモ 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 わかめじゅうじやが芋の味噌汁 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 ジャガイモ 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 パイン | 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 パイン | 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 | 鮭のこまヨネースズ焼き ほうれん草のじゅうじ 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 バセリ 豆乳 バター オレンジ | 牛乳 バナナ | 牛乳 マカロニ安倍川 |
| 23 | 木 | 絵本貸し出し | 回鍋肉 大學芋 かぶの味噌汁 みかん | 豚肉 キャベツ ピーマン 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 ボイルフロッコリー 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 バセリ チーズ フロッコリー 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 人参じりしり コンソメスープ バナナ | スパゲティー 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 バセリ バナナ | 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 フ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 フロッコリー 人参 かつお節 白菜 えのき草 油揚げ オレンジ | 牛乳 バナナ | 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 麺 ごぼう キャベツ 人参 かにま きゅうり ごま 玉ねぎ 人参 わかめ みかん | 牛乳 ポーク | 牛乳 ソフトあられ |
| 30 | 木 | 歯科健診 | 根菜入り鶏つくねパーグ 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 キュウリ 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 キュウリ 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 スィートラスク |

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 パイン

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、パ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。