

# 1月行事・献立予定

令和5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)	3歳未満児朝のおやつ	3時のおやつ
4	木	保育始め	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 ビスケット
5	金	進退測定	筑前煮 紅白なます 田作り 七草粥風のすまし汁 みかん	鶏肉 人参 ごぼう 椎茸 蒟蒻 筍 蓮根 里芋 いんげん 大根 人参 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
6	土				牛乳 クッキー	りんごジュース ソフトあられ
9	火		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 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	牛乳 あられ	牛乳 ジャムサンド
10	水		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 卵 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	ヨーグルト
11	木	交通安全指導 絵本貸し出し	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
12	金	布団持ち帰り	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	ヨーグルト	牛乳 ロールケーキ
13	土				牛乳 せんべい	オレンジジュース ビスケット
15	月	絵本返却	野菜ラーメン キャベツの中華和え ウィンナー 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 ウィンナー しらす 海苔 ごま パイン	豆乳 ビスケット	牛乳 きな粉おかき
16	火		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 こんにゃく ブロッコリー 白菜 豆腐 ねぎ パナナ	牛乳 せんべい	牛乳 豆乳フレンチ トースト
17	水		すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え 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 こんにゃく 麩 ブロッコリー 人参 かつお節 玉ねぎ 人参 わかめ みかん	牛乳 ポーロ	牛乳 ソフトあられ
18	木	食育の日	★根菜入り鶏つくねバーグ もやしときゅうりの昆布和え 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 かぼちゃ 玉ねぎ 油揚げ りんご	牛乳 みかん	牛乳 ★ピザ風蒸しパン
19	金		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 たら 卵 オレンジ	牛乳 チーズ	牛乳 スイートラスク
20	土				牛乳 ソフトあられ	りんごジュース かりんとう
22	月	避難訓練	親子うどん 五目煮 チーズ パナナ	うどん 玉ねぎ 人参 鶏肉 卵 ねぎ 人参 椎茸 こんにゃく さつま揚げ 昆布 さやいんげん チーズ パナナ	牛乳 スティックパン	牛乳 カナッペ
23	火		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 おかき	あんぱん
24	水		鮭のごまマヨネーズ焼き ほうれん草のじゃこあえ 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 マカロニあべ川
25	木		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
26	金	布団持ち帰り	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
27	土				牛乳 クラッカー	オレンジジュース サブレ
29	月		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 法蓮草 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
30	火		魚のフライ ごぼうサラダ 白菜とえのきの味噌汁 オレンジ	おひょう 卵 ごぼう キャベツ 人参 かにかま きゅうり ごま 白菜 えのき茸 油揚げ オレンジ	牛乳 パナナ	牛乳 生クリームサンド
31	水		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 塩せんべい	フルーツヨーグルト

おたのしみランチ・・・炊き込みご飯 ナポリタン チキンスティック フライドポテト 野菜サラダ スープ りんご

食育の日のサンプル展示は2歳児です。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。