

1月行事・献立予定

平成31年
小規模保育所こどもパル

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	金		ハヤシライス フロccoliーサラダ りんご	豚肉 人参 ジャが芋 玉ねぎ しめじ パセリ にんにく フロccoliー コーン りんご	牛乳 ウエハース	牛乳 ビスケット
5	土				牛乳 サブレ	牛乳 カステラ
7	月	身体測定	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 いちご	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 セロリ 人参 キャベツ ベーコン いちご	牛乳 豆乳クッキー	牛乳 甘辛せんべい
8	火		鯖の味噌煮 こんにゃくのおかか煮 キャベツとわかめの酢の物 七草粥 パナナ	鯖 生姜 糸こんにゃく 鰹節 キャベツ わかめ 人参 ちくわ 米 かぶ せり 大根 パナナ	牛乳 ポーロ	牛乳 あられ
9	水		コーンラーメン キャベツの中華和え お魚ふりかけ パイン	中華めん 豚肉 玉ねぎ 人参 コーン もやし ねぎ バター キャベツ 人参 ほうれん草 ハム しらす ごま パイン	牛乳 ビスケット	牛乳 メロンパン
10	木	交通安全指導	白身魚のフライ ごぼうサラダ 白菜とえのきの味噌汁 オレンジ	おひょう ごぼう きゅうり キャベツ ちくわ 人参 ごま 白菜 油揚げ えのき茸 オレンジ	牛乳 サンドビスケット	牛乳 きなこせんべい
11	金	絵本代集金 布団持ち帰り	ハンバーグ さつまいものココロサラダ 豆腐と小松菜のすまし汁 りんご	牛肉 豚肉 玉ねぎ さつまいも 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	牛乳 みかん	お茶 ヨーグルト
12	土				牛乳 かりんとう	牛乳 クッキー
15	火		炒り豆腐 焼ししゃも フロccoliーの和風ドレッシング和え なめこ汁 りんご	豆腐 ツナ ひじき 人参 玉ねぎ 小松菜 ししゃも フロccoliー 鶏肉 パプリカ ごま なめこ 人参 ねぎ りんご	のむヨーグルト あられ	牛乳 ジャムサンド
16	水		トンカツ キャベツのおかか和え コーンシチュー オレンジ	豚肉 キャベツ 人参 かつお節 コーン 玉ねぎ 人参 ベーコン ジャが芋 オレンジ	牛乳 野菜かりんとう	ぶどうジュース クラッカー
17	木		筑前煮 さつまいもきんとん 紅白なます 田作り 花麩のすまし汁 みかん	鶏肉 人参 ごぼう 椎茸 こんにゃく たけのこ れんこん ごぼう 里芋 いんげん さつまいも 大根 人参 ごま いわし 花麩 わかめ ねぎ みかん	牛乳 ひとくちビスケット	牛乳 あんぱん
18	金		八宝菜 大学芋 かぶの味噌汁 みかん	豚肉 しらす ちくわ 白菜 玉ねぎ 人参 しいたけ たけのこ ビーマン ちくわ さつまいも ごま かぶ 玉ねぎ 人参 みかん	牛乳 レーズンパン	牛乳 クッキー
19	土				牛乳 クラッカー	牛乳 せんべい
21	月	避難訓練 食育の日	赤魚の煮付け 大根の酢の物 根菜の味噌汁 いちご	赤魚 しょうが 大根 人参 しらす わかめ きゅうり ごま 豚肉 生揚げ 里芋 人参 ごぼう ねぎ いちご	お茶 オレンジゼリー	牛乳 黒糖蒸しパン
22	火		焼き鯖 ポイルウインナー 大根の煮物 白菜の味噌汁 パナナ	鯖 ウインナー 大根 人参 さつまいも いんげん 白菜 しめじ 麩 ねぎ パナナ	牛乳 ポーロ	牛乳 塩せんべい
23	水	誕生会	おめでとうランチ	鶏肉 人参 ごぼう 油揚げ 椎茸 かまぼこ 中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン もやし 青のり ジャが芋 玉ねぎ 鶏肉 フロccoliー キャベツ 人参 いちご	牛乳 せんべい	牛乳 パウンドケーキ
24	木		揚げ餃子 伴三糸 えのきのかき玉スープ みかん	豚肉 キャベツ 玉ねぎ ぎょうざの皮 生姜 キャベツ 人参 もやし ちくわ 春雨 卵 玉ねぎ えのき なら 卵 みかん	牛乳 カルシウムせんべい	のむヨーグルト ミレービスケット
25	金	布団持ち帰り	キッズ麻婆 かぼちゃの甘煮 白菜と小松菜の即席漬け 玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	豆腐 豚肉 納豆 人参 玉ねぎ ねぎ 生姜 かぼちゃ 白菜 小松菜 人参 昆布 玉ねぎ 人参 わかめ グレープフルーツ	牛乳 米菓子	牛乳 サブレ
26	土				牛乳 カップケーキ	牛乳 あられ
28	月		親子うどん 五目煮 チーズ パナナ	うどん 玉ねぎ 鶏肉 卵 人参 ねぎ いんげん こんにゃく 人参 さつまいも 椎茸 昆布 チーズ パナナ	牛乳 スティックパン	牛乳 マフィン
29	火		鶏の照り煮 刻み昆布の煮物 ゆでフロccoliー 白菜の味噌汁 りんご	鶏肉 昆布 人参 さつまいも いんげん こんにゃく フロccoliー 白菜 油揚げ ねぎ りんご	牛乳 クラッカー	牛乳 ふんわりせんべい
30	水		鮭のごまマヨネーズ焼き ほうれん草のじゃこあえ 冬野菜のミルクスープ オレンジ	鮭 ごま ほうれん草 キャベツ 人参 しらす干し 鶏肉 里芋 白菜 玉ねぎ 人参 かぶ パセリ 牛乳 オレンジ	牛乳 みかん	牛乳 ホットケーキ
31	木		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 小松菜 切り干し大根 ひじき 人参 わかめ ジャが芋 もやし みかん	牛乳 おかき	牛乳 マカロニあべかわ

おめでとうランチ・・・炊き込みご飯 焼きそば チキンスティック ジャが芋のスープ ポイル野菜 いちご

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。

今月の果物はいちご、みかん、リンゴ、バナナ、オレンジ、グレープフルーツ、パインを予定しています。