

1月行事・献立予定

令和5年度

ふたば保育所

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		赤魚の煮付け 大根の群の物 根菜の味噌汁 パナナ	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 パナナ	牛乳 サンドビスケット	牛乳 かみかみボン菓子
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 パイン	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 パイン	牛乳 あられ	牛乳 かみかみ小魚
10	水	おはなしのもり 身体測定	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 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	牛乳 豆腐フレンチ トースト
11	木		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 せり 米 みかん	牛乳 心かし芋	栗きんとん
12	金	交通安全の日 布団持ち帰り	鯖の梅焼き 刻み昆布の煮物 ブロッコリーのおかか和え 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 かつお節 白菜 豆腐 ねぎ パナナ	牛乳 せんべい	ヨーグルト
13	土				牛乳 せんべい	オレンジジュース ビスケット
15	月	フロス指導(ぞう)	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 きな粉おかき
16	火		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 スイートラスク
17	水	誕生会	おめでどうランチ	鶏肉 人参 ごぼう 油揚げ 椎茸 かまぼこ スパゲティ 玉ねぎ 人参 ビーマン ベーコン ジャが芋 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
18	木	食育の日 運動教室(ぞう) 歯科検診	根菜入り鶏つくねバーグ もやしときゅうりの昆布和え 味噌汁 りんご	鶏肉 玉ねぎ ごぼう 人参 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	運動教室(ばんだ)	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 キャベツ 人参 もやし ハム きゅうり 春雨 玉ねぎ えのき たら 卵 オレンジ	牛乳 チーズ	牛乳 かみかみせんべい
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 鶏肉 卵 人参 ねぎ 椎茸 昆布 こんにゃく 人参 さつま揚げ さやいんげん チーズ パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 カナッパ
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 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	あんぱん
24	水	参加日	鯖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 パイン	鯖 ごま バター 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 豆乳 バター パイン	牛乳 パナナ	牛乳 マカロニあべ川
25	木	運動教室(きりん)	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	牛乳 スティックパン	牛乳 カルシウムせんべい
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	豆乳 塩せんべい	牛乳 かみかみビスケット
27	土				牛乳 クラッカー	オレンジジュース サブレ
29	月	内科検診 (ばんだ・きりん)	コーンクリームパスタ 人参しりしり コンソメスープ パイン	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 キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ パイン	牛乳 サンドビスケット	牛乳 きな粉マフィン
30	火	内科検診 (りす・うさぎ・ぞう) わくわく交流会	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	赤魚 卵 ごぼう きゅうり キャベツ かにかま 人参 ごま 白菜 油揚げ えのき茸 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

おめでどうランチ・・・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 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。