

# 1月行事・献立予定

令和5年度

溝口保育所

| 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 |                      | ハヤシライス<br>ブロッコリーサラダ<br>オレンジ                  | 豚肉 人参 ジャが芋 玉ねぎ しめじ パセリ<br>ブロッコリー 人参 コーン<br>オレンジ                               | ゼリー            | 牛乳 ビスケット             |
| 5  | 金 |                      | 筑前煮<br>紅白なます 田作り<br>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<br>大根 人参 いわし ごま<br>大根 かぶ せり 米 みかん                | 牛乳 ウエハース       | 芋きんとん                |
| 6  | 土 |                      |  |   | 牛乳 クッキー        | りんごジュース<br>せんべい      |
| 9  | 火 | 個人懇談(そう)             | ミートスパゲティ<br>白菜のごま和え<br>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<br>白菜 もやし 小松菜 人参 ごま<br>セロリ 人参 キャベツ ベーコン パナナ               | 牛乳 あられ         | 牛乳 ジャムサンド            |
| 10 | 水 | 身体測定(未)<br>運動教室(きりん) | トンカツ<br>ボイル野菜のオーロラソースかけ<br>コンソメスープ オレンジ      | 豚肉 卵<br>キャベツ ブロッコリー<br>コーン 玉ねぎ 人参 ベーコン ジャが芋<br>オレンジ                           | 牛乳<br>クッキー     | ヨーグルト                |
| 11 | 木 | 身体測定(以)<br>生活安全の日    | 赤魚の煮付け<br>大根の酢の物<br>根菜の味噌汁 りんご               | 赤魚 しょうが<br>大根 人参 しらす わかめ きゅうり ごま<br>豚肉 生揚げ 里芋 人参 ごぼう ねぎ りんご                   | 牛乳 ふかし芋        | 牛乳<br>きな粉マフィン        |
| 12 | 金 | 布団持ち帰り               | ハンバーグ<br>さつま芋のココロサラダ<br>豆腐と小松菜のすまし汁 パナナ      | 牛肉 豚肉 玉ねぎ 豆乳<br>さつま芋 ジャが芋 人参 きゅうり コーン チーズ<br>豆腐 小松菜 卵 パナナ                     | 牛乳 おかき         | あんぱん                 |
| 13 | 土 |                      |  |   | 牛乳 せんべい        | オレンジジュース<br>ビスケット    |
| 15 | 月 |                      | 野菜ラーメン<br>キャベツの中華和え ウィンナー<br>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<br>キャベツ 人参 ほうれん草 ウィンナー<br>しらす 海苔 ごま パイン               | 豆乳 ビスケット       | 牛乳 きな粉煎餅             |
| 16 | 火 | 交通安全の日<br>運動教室(ばんだ)  | 鯖の塩焼き 刻み昆布の煮物<br>ブロッコリーのおかか和え<br>白菜の味噌汁 パナナ  | 鯖 昆布 人参 さつま揚げ 椎茸 いんげん こんにゃく<br>ブロッコリー かつお節<br>白菜 豆腐 ねぎ パナナ                    | 牛乳 せんべい        | 牛乳<br>豆乳フレンチ<br>トースト |
| 17 | 水 | 運動教室(そう)             | すき焼き風煮<br>ブロッコリーのおかか和え<br>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<br>ブロッコリー 人参 かつお節<br>玉ねぎ 人参 わかめ みかん             | 牛乳 ポーロ         | 牛乳<br>塩せんべい          |
| 18 | 木 | 避難訓練<br>食育の日         | ★根菜入り鶏つくねバーグ<br>もやしときゅうりの昆布和え<br>味噌汁 りんご     | 鶏肉 玉ねぎ ごぼう 人参 れんこん<br>もやし きゅうり 人参 塩昆布<br>かぼちゃ 玉ねぎ 油揚げ りんご                     | 牛乳 みかん         | 牛乳<br>★ピザ風蒸しパン       |
| 19 | 金 |                      | 揚げ餃子<br>伴三糸<br>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 ニラ<br>キャベツ 人参 もやし ハム きゅうり 春雨<br>玉ねぎ えのき たら 卵 オレンジ         | 牛乳 チーズ         | 牛乳<br>カルシウムせんべい      |
| 20 | 土 |                      |  |   | 牛乳<br>せんべい     | りんごジュース<br>クラッカー     |
| 22 | 月 |                      | 親子うどん<br>五目煮<br>チーズ パナナ                      | うどん 玉ねぎ 鶏肉 卵 人参 ねぎ<br>椎茸 昆布 こんにゃく 人参 さつま揚げ さやいんげん<br>チーズ パナナ                  | 牛乳<br>スティックパン  | 牛乳 カナッパ              |
| 23 | 火 | 運動教室(きりん)            | 鮭のごまマヨネーズ焼き<br>ほうれん草のじゃこあえ<br>冬野菜の豆乳スープ オレンジ | 鮭 ごま バター<br>ほうれん草 キャベツ 人参 しらす干し<br>鶏肉 里芋 白菜 玉ねぎ 人参 かぶ パセリ 豆乳<br>オレンジ          | 牛乳 パナナ         | 牛乳<br>マカロニあべ川        |
| 24 | 水 | 誕生会<br>フロス指導(そう)     | おめでとらんチ                                      | 鶏肉 人参 ごぼう 油揚げ 椎茸 かまぼこ スパゲティ<br>玉ねぎ 人参 ビーマン ベーコン ジャが芋<br>鶏肉 ブロッコリー キャベツ 人参 みかん | ヨーグルト          | 牛乳 ロールケーキ            |
| 25 | 木 | 5年生との交流会<br>(そう)     | 回鍋肉<br>大学芋<br>かぶの味噌汁 パナナ                     | 豚肉 キャベツ ビーマン 人参 ねぎ<br>さつま芋<br>かぶ 玉ねぎ 人参 パナナ                                   | 豆乳 塩せんべい       | 牛乳<br>オリジナルサブレ       |
| 26 | 金 | 布団持ち帰り               | マカロニグラタン<br>ボイルブロッコリー<br>ほうれん草のコンソメスープ みかん   | マカロニ 鶏肉 人参 玉ねぎ バター ミルク パセリ<br>チーズ ブロッコリー<br>ほうれん草 玉ねぎ 人参 みかん                  | 牛乳 ビスケット       | 牛乳<br>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<br>サブレ      |
| 29 | 月 |                      | コーンクリームパスタ<br>人参しりしり<br>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<br>人参 ツナ ごま<br>キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ パナナ              | 牛乳<br>サンドビスケット | 豆乳 ドーナツ              |
| 30 | 火 |                      | 白身魚のフライ<br>ごぼうサラダ<br>白菜とえのきの味噌汁 オレンジ         | おひょう<br>ごぼう きゅうり キャベツ かにかま 人参 ごま<br>白菜 油揚げ えのき茸 オレンジ                          | 牛乳 パナナ         | 牛乳<br>バターサンド         |
| 31 | 水 |                      | かりん揚げ<br>納豆和え<br>わかめとじゃが芋の味噌汁 みかん            | 豚肉 しょうが<br>納豆 小松菜 切り干し大根 ひじき 人参<br>わかめ ジャが芋 もやし みかん                           | 豆乳 せんべい        | フルーツヨーグルト            |

おめでとらんチ・・・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 みかん

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。