



1月予定献立表



日	行事	献立名	おもな調理法	食品名				おやつ	
				からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	午前(未満児)	午後
1 (水)	元日			休園日					
2 (木)				休園日					
3 (金)				休園日					
4 (土)	年始参り	ご飯/豚じゃが 中華スープ バナナ	煮	豚肉 厚揚げ たまご かにかま	こめ/じゃが芋 三温糖 	人参 玉ねぎ しらたき しめじ 人参 玉ねぎ コー ン缶 もやし ねぎ バナナ	淡口醤油 中華だし 淡口 醤油	牛乳 ビスコ	 ◎せんべい
6 (月)	出初式	ご飯/松風焼き ちくわ門松/マカロニサラダ 雑煮風/みかん	焼	鶏ひき肉 青のり みそ 卵 ちくわ ハム 卵 鶏肉 かまぼこ 厚揚げ	こめ/ごま 三温糖 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ しょうが きゅうり ブロッコリー/ コーン缶 レタス はくさい 人参 しいたけ/み かん	淡口醤油	牛乳 クッキー	コーントースト
7 (火)	七草	七草がゆ(ずし) だしまき卵/ごぼうのから揚げ しめじの味噌汁/紅白ゼリー	焼・揚	鶏もも かまぼこ かつお昆布 たまご かつお昆 布 豆腐 みそ	こめ もちごめ 里芋 油揚げ みりん 三温糖 油/ごぼう 片 栗粉 油 紅白ゼリー	大根 人参 白菜 椎茸 しめじ 玉ねぎ 人参 こね ぎ	淡口醤油 淡口濃口醤油 酒	牛乳 ビスケット	スキムミルク 干支クッキー
8 (水)		ご飯/コロッケ 春雨スープ りんご	揚	豚ひき肉 たまご たまご	こめ/じゃが芋 小麦粉パ ン粉 油 マヨネーズ 春雨	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 人参 えのき しめじ 白菜 りんご	トマトケチャッ プ 淡口醤油	牛乳 せんべい	フルーツ ヨーグルト
9 (木)		ご飯/切り干し大根の炒め かぼちゃの味噌汁 バナナ	炒	さつま揚げ 卵 厚揚げ みそ	こめ/三温糖 かぼちゃ	千切大根 人参 ピーマン 玉ねぎ しめじ こねぎ バナナ	淡口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク 米粉の豆腐 ドーナツ
10 (金)	誕生会	鶏飯 元気モリモリサラダ フルーチェ	和	ささみ 鶏ガラ 刻みのり しらす干し ワカ メ	こめ/三温糖 ごま ごま油 フルーチェ 牛乳 ホ イップ	しいたけ たくあん漬 こね ぎ えだまめ 人参 きゅうり レタス みかん缶	酢 濃口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク さつまいも チップス
11 (土)	鏡開き	ご飯/かに玉のオープン焼き スパゲティサラダ きのこのスープ/キウイ	焼	かにかま たまご ロースハム	こめ/マヨネーズ スパゲティ マヨネー ズ	にら もやし 人参 きゅうり レタス えのき 人参 しいたけ 玉ねぎ しめじ こねぎ/キウイ	淡口醤油 淡口醤油	牛乳 ゼリー	ぜんざい
13 (月)	祝日			成人の日					
14 (火)		ご飯/豚肉と野菜のオーロラ炒め もやしのスープ バナナ	炒	豚肉 みそ	こめ/三温糖	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 もやし えのき こね ぎ バナナ	濃口醤油 チキンコンソメ	牛乳 アスパラガス	スキムミルク じゃこトースト
15 (水)		コッパパン/マカロニシチュー 魚のピカタ りんご	煮	鶏肉 牛乳 かれい	コッパパン/マカロニ 小麦粉 マヨネーズ	人参 玉ねぎ レタス トマト りんご	クリームシ チュー ソース	牛乳 せんべい	焼きおにぎり
16 (木)	報恩の日	ご飯/ひじきと豆腐の煮物 そーめん汁 みかん	煮	ひじき 豆腐	こめ/しらたき 三温糖 そうめん 油揚げ	人参 ピーマン こねぎ 人参 みかん缶	濃口醤油 淡口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク ワッフル
17 (金)	ピクニック保育			愛情弁当の日				※お弁当とおやつの準備をお願いします	
18 (土)		ご飯/肉豆腐 じゃが芋の味噌汁 キウイ	煮	豚肉 豆腐 たま ご みそ	こめ/三温糖 じゃが芋 油揚げ	玉ねぎ こねぎ えのき 玉ねぎ こねぎ 人 参 キウイ	濃口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク ◎えびせん



食育活動・クッキング (マーク)

1月はさくらぐみ・すみれぐみです

〇21日すみれぐみ(おにぎり作り)



〇31日さくらぐみ(シチュー作り)





日	行事	献立名	おもな調理法	食品名				おやつ	
				からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	午前（未満児）	午後
20（月）	マラソン大会 リハーサル	ポークカレー ミモザサラダ バナナ	煮	豚肉 たまご	こめ じゃが芋 マヨネーズ	人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン缶 トマト バナナ	カレーパウダー 	牛乳 ビスコ	スキムミルク メロンパン トースト
21（火）	クッキング（すみれ）	△具入りおにぎり ジャーマンポテト/豆腐のスープ みかん	炒	鮭 たまご のり ふりかけ 昆布 ウィンナー/豆腐	こめ 油 じゃが芋	玉ねぎ/えのき 玉ねぎ 人参 しめじ こねぎ みかん	食塩 こしょう 淡口醤油	牛乳 クッキー	スキムミルク さつまいも モンブラン
22（水）		ご飯/フライドチキン コールスローサラダ 玉ねぎの味噌汁/りんご	揚	鶏肉 牛乳 たまご ロースハム 豆腐	こめ/小麦粉 油 マヨネーズ みそ	にんにく キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 玉ねぎ しめじ こねぎ/りんご	コンソメ	牛乳 せんべい	黒糖団子
23（木）		わかめおにぎり/塩ラーメン 白和え ゼリー	和	炊込みワカメ/豚肉 鶏ガラ 豆腐 みそ	こめ/中華麺 こんにゃく ごま ゼリー	もやし こねぎ 人参 ほうれん草	濃口醤油 食塩	牛乳 アスパラガス	スキムミルク いちごクレープ
24（金）		ご飯/かに玉のオープン焼き マカロニサラダ キウイ	焼	かにかま たまご ロースハム	こめ/ マカロニ マヨネーズ	ニラ もやし 人参 きゅうり コーン缶 レタス キウイ	淡口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク ぎょうざピザ
25（土）	半日保育	マラソン大会				 *パンと飲み物を持ち帰ります			
27（月）		ご飯/マカロニグラタン 玉ねぎの味噌汁 みかん	焼	鶏肉 チーズ 牛乳 豆腐 みそ	こめ/マカロニ 小麦粉 バター	しめじ 玉ねぎ コーン缶 玉ねぎ えのき こねぎ みかん	コンソメ こしょう	牛乳 ビスケット	スキムミルク ココアスコーン
28（火）		タコライス ポトフ風スープ フルーツヨーグルト	炒	合いびき肉 チーズ ウィンナー 鶏肉 ヨーグルト	こめ 三温糖 じゃが芋 三温糖	玉ねぎ レタス きゅうり トマト 人参 大根 玉ねぎ バナナ モモ缶 みかん缶 りんご	ケチャップ ソース カレー粉 コンソメ	牛乳 サクサクパン	焼き芋
29（水）		パン&ソース焼きそば 青のりのすまし汁 バナナ	焼	豚肉 豆腐 青さのり かまぼこ	パン 焼きそば麺	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ もやし えのき バナナ	ソース 淡口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク マーブルケーキ
30（木）		ご飯/サバのカレー竜田揚げ ワカメの味噌汁 りんご	揚	さば 豆腐 わかめ みそ	こめ/片栗粉 油 三温糖	レタス トマト しいたけ えのき 人参 りんご	淡口醤油 カレー粉 	牛乳 カステラ	シリアルパフェ
31（金）	クッキング（さくら）	たまごチャーハン ひじきとほうれん草の鉄分サラダ △クリームシチュー/オレンジ	炒	たまご 豚ひき肉 ひじき ツナ缶 鶏肉	こめ 油 ごま 三温糖 マヨネーズ	人参 しめじ こねぎ ねぎ ほうれん草 コーン缶 人参 人参 玉ねぎ コーン・クリーム缶/オレンジ	中華だし 淡口醤油 シチュールー	牛乳 ビスコ	スキムミルク アメリカンドッグ

あけまして
おめでとう
ございます

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたでしょうか。お正月休みがおわり、少しずつ日常が戻ってきますね。温かいご飯を食べて、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。1月はお正月にちなんだ給食メニューも登場します。
お楽しみに

（お知らせとお願い）
 ☆17日はピクニック保育です。愛情弁当の日ですので、お弁当とおやつの準備をお願いします！
 ※3時のおやつの◎マークは市販のお菓子です。
 ※0才児の給食・おやつは離乳食の進み具合や月齢に応じて提供しています。
 ※☆マークはカミカミメニューです。
 ※🍷マークは食育活動です。
 ※予定献立表は裏面に20日から31日までを記載してあります。
 ※都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

