

1月行事・献立予定

令和4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	水	絵本代集金袋配布	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	木		ハンバーグ さつま芋のコロコロサラダ 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
6	金		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 きらず揚げ
7	土				牛乳 クッキー	りんごジュース ソフトあられ
10	火		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 サンドビスケット	牛乳 栗きんとん
11	水	生活安全の日 個人懇談～13日（そう）	トンカツ ボイル野菜のオーロラソースかけ コーンスープ 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 スイートラスク
12	木	身体測定（未） 運動教室（ぼんだ）	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 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 ふかし芋	牛乳 きな粉マフィン
13	金	身体測定（以） 運動教室（そう） 絵本代切 布団持ち帰り	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 にら 卵 オレンジ	牛乳 チーズ	ヨーグルト
14	土				牛乳 せんべい	オレンジジュース ビスケット
16	月	交通安全の日	野菜ラーメン キャベツの中華和え ウインナー お魚ぶりかけ 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 おからせんべい	牛乳 豆乳フレンチ トースト
17	火	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 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	水	もちつき	雑煮（未満児 うどん汁） エビフライ スティックきゅうり いちご	大根 人参 白菜 鶏肉 カニ 餅（未うどん） えび きゅうり いちご	牛乳 ビスケット	牛乳 メロンパン
19	木	食育の日	★鯖の梅焼き ★小松菜と油揚げの煮浸し 白菜の味噌汁 りんご	鯖 梅 小松菜 油揚げ もやし 白菜 人参 しめじ りんご	牛乳 みかん	★さくらえびの おにぎり
20	金	避難訓練	鶏の照り煮 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 りんご	鶏肉 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 りんご	牛乳 せんべい	牛乳 きな粉おかき
21	土				牛乳 ソフトあられ	りんごジュース かりんとう
23	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 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 スティックパン	牛乳 カナッパ
24	火	内科健診	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 あんぱん
25	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 里芋 白菜 玉ねぎ 人参 かぶ 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
26	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
27	金	歯科検診 布団持ち帰り	マカロニグラタン ボイルブロッコリー 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 おからせんべい
28	土				牛乳 クラッカー	オレンジジュース サブレ
30	月		コーンクリームパスタ 人参しりしり 野菜スープ りんご	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 人参 玉ねぎ パセリ りんご	牛乳 サンドビスケット	豆乳 焼きドーナツ
31	火	運動教室（きりん）	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 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

おめでとうランチ・・・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、パナナ、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。