

# 1月行事・献立予定

令和7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
5	月		ハヤシライス ブロッコリーサラダ オレンジ	米 豚肉 人参 ジャガ芋 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
6	火		御飯 赤魚の煮付け 大根の酢の物 根菜の味噌汁 パナナ	米 赤魚 しょうが 大根 人参 きゅうり しらす わかめ 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
7	水	身体測定（以上児）	御飯 筑前煮 紅白なます 田作り 七草粥風のすまし汁 みかん	米 鶏肉 人参 ごぼう 椎茸 たけのこ 蓮根 里芋 いんげん 大根 人参 いわし ごま 大根 かぶ 米 みかん	牛乳 サンドビスケット	栗きんとん
8	木	身体測定（未満児）	御飯 かりん揚げ 納豆和え わかめとじゃが芋の味噌汁 オレンジ	米 豚肉 しょうが 納豆 切り干し大根 人参 ひじき 小松菜 わかめ ジャガ芋 もやし オレンジ	豆乳 米菓子	牛乳 ジャムサンド
9	金		御飯 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 パナナ	米 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 キャベツ 人参 セロリ ベーコン パナナ	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい
10	土				牛乳 クラッカー	フルーツジュース 米菓子
13	火	個人懇談（希望者のみ） ※16日まで 1年生との交流会	御飯 野菜ラーメン キャベツの中華和え ウィンナー お魚のりかけ パイン	米 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 ウィンナー しらす 海苔 ごま パイン	豆乳 せんべい	牛乳 かりんとう
14	水		御飯 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	米 鮭 ごま バター ほうれん草 キャベツ 人参 しらす干し 鶏肉 かぶ 里芋 白菜 玉ねぎ 人参 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
15	木	誕生会	おめでとうランチ	米 鶏肉 人参 ごぼう かまぼこ 油揚げ 椎茸 ジャガ芋 スパゲティ 玉ねぎ 人参 ベーコン ビーマン 鶏肉 ブロッコリー 人参 パイン	ヨーグルト	牛乳 ロールケーキ
16	金	布団持ち帰り	御飯 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	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ 牛乳 さつま芋 ジャガ芋 人参 きゅうり コーン チーズ 豆腐 小松菜 卵 りんご	牛乳 ビスケット	あんぱん
17	土				牛乳 クラッカー	フルーツジュース せんべい
19	月	保育参加日（うさぎ） 用品サンプル展示期間 ※30日まで	御飯 ほうとう風うどん 焼きししゃも ほうれん草のおひたし パイン	米 うどん 鶏肉 大根 人参 白菜 小松菜 椎茸 南瓜 油揚げ ししゃも ほうれん草 人参 花かつお パイン	牛乳 パナナ	牛乳 ティラミストースト
20	火	運動教室（ぞう） 保育参加日 （ぞう・りす・ひよこ）	鯖の梅焼き 刻み昆布の煮物 ポイルブロッコリー 白菜の味噌汁 パナナ	米 鯖 梅 昆布 人参 さつま揚げ 椎茸 いんげん ブロッコリー 白菜 油揚げ ねぎ パナナ	牛乳 スティックパン	牛乳 フレーンパイ
21	水	運動教室（きりん） 保育参加日（きりん） 食育の日	御飯 ★松風焼 大根の酢の物 小松菜のすまし汁 みかん	米 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 青のり 大根 人参 竹輪 りんご酢 ごま 鶏肉 小松菜 大根 人参 椎茸 みかん	飲むヨーグルト	牛乳 ★なかよしドーナツ
22	木	運動教室（ばんだ） 保育参加日（ばんだ）	御飯 回鍋肉 大学芋 かぶの味噌汁 オレンジ	米 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 オレンジ	豆乳 塩せんべい	牛乳 オリジナルサブレ
23	金		御飯 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	米 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 カルシウムせんべい
24	土				牛乳 クラッカー	フルーツジュース サブレ
26	月		御飯 コーンクリームパスタ 人参しりしり コンソメスープ パナナ	米 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 玉ねぎ キャベツ 人参 パセリ パナナ	牛乳 サンドビスケット	豆乳 きらす揚げ
27	火	内科健診	御飯 魚のフライ ブロッコリーのおかか和え 白菜とえのきの味噌汁 オレンジ	米 おひょう ブロッコリー 人参 かつお節 白菜 えのき茸 油揚げ オレンジ	牛乳 米菓子	フルーツヨーグルト
28	水		御飯 すき焼き風煮 ごぼうサラダ わかめの味噌汁 みかん	米 豚肉 焼き豆腐 玉ねぎ 人参 白菜 えのき 麩 ごぼう キャベツ 人参 かにかま きゅうり ごま 玉ねぎ 人参 わかめ みかん	牛乳 ポーロ	牛乳 ビスケット
29	木	避難訓練	御飯 根菜入り鶏つくねバーグ もやしときゅうりの昆布和え 油揚げの味噌汁 りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん もやし きゅうり 人参 塩昆布 えのき 玉ねぎ 油揚げ りんご	牛乳 みかん	牛乳 スイートラスク
30	金	布団持ち帰り	御飯 揚げ餃子 伴三糸 えのきのかき玉スープ オレンジ	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 餃子の皮 生姜 春雨 キャベツ きゅうり 人参 もやし ハム 玉ねぎ えのき たら 卵 オレンジ	牛乳 チーズ	牛乳 せんべい
31	土				牛乳 クッキー	フルーツジュース クラッカー

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 パイン

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。