

1月行事・献立予定

令和7年度 こしき保育所

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	保育始め	ハヤシライス ブロッコリーサラダ みかん	米 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 みかん	りんごジュース	豆乳 ビスケット
6	火		御飯 赤魚の煮付け ごまドレッシング和え 豆腐の味噌汁 オレンジ	米 赤魚 しょうが 人参 ブロッコリー ごま 豆腐 人参 わかめ オレンジ	飲むヨーグルト	牛乳 かりんとう
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） 運動教室（ぞう）	御飯 ハンバーグ コロコロサラダ 豆腐と小松菜のすまし汁 りんご	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ 牛乳 じゃが芋 人参 きゅうり コーン チーズ 豆腐 小松菜 しめじ りんご	豆乳 米菓子	牛乳 ウエハース
9	金	運動教室（ぞう）	御飯 チヂミ 白菜のごま和え コンソメスープ パナナ	米 豚肉 鶏肉 ねぎ 人参 白菜 もやし 小松菜 人参 ごま キャベツ 人参 ベーコン パナナ	牛乳 クッキー	牛乳 かみかみせんべい
10	土				牛乳 クラッカー	みかんジュース 米菓子
13	火	安全指導週間	御飯 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	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 ウインナー しらす 海苔 ごま パイン	豆乳 ビスケット	牛乳 マカロニあべ川
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 オレンジ	牛乳 パナナ	牛乳 せんべい
15	木	誕生会 おはなしのもり	おめでとうランチ	米 鶏肉 生姜 人参 ごぼう かまぼこ 油揚げ 椎茸 ジャが芋 スバゲティ 玉ねぎ 人参 ベーコン ピーマン 鶏肉 ブロッコリー 人参 パイン	牛乳 せんべい	フルーツプリン
16	金	布団持ち帰り	御飯 豚肉の生姜焼き 納豆和え わかめとじゃが芋の味噌汁 みかん	米 豚肉 しょうが 玉ねぎ にら 納豆 切り干し大根 人参 ひじき 小松菜 わかめ ジャが芋 もやし みかん	ヨーグルト	牛乳 かみかみ小魚
17	土				牛乳 クラッカー	りんごジュース ビスケット
19	月		御飯 ほうとう風うどん 焼きししゃも いんげんのごま和え 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 いんげん ごま パイン	牛乳 米菓子	牛乳 マシュマロサンド
20	火	参観日④（未満児） 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
21	水	生活発表会総練習	ボークカレーライス ドレッシングサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ ジャが芋 人参 キャベツ 人参 きゅうり ハム コーン パナナ	りんごジュース	牛乳 豆乳フレンチ トースト
22	木	避難訓練（不審者）	御飯 回鍋肉 大学芋 かぶの味噌汁 みかん	米 豚肉 キャベツ ピーマン 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 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 パナナ	米 マカロニ 鶏肉 人参 玉ねぎ 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 パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 かみかみかりんとう
24	土				牛乳 米菓子	みかんジュース クッキー
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 スバゲティ ベーコン 玉ねぎ ほうれん草 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 カルシウムせんべい
27	火		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 パナナ	牛乳 生クリームサンド
28	水	生活発表会（以上児）	御飯 ミートボールの甘辛煮 ドレッシング和え 豆腐のすまし汁 りんご	米 鶏肉 豚肉 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり 人参 豆腐 玉ねぎ 人参 りんご	りんごジュース	牛乳 カップケーキ
29	木	運動教室（きりん） 岸小交流会（ぞう）	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 かまぼこ きゅうり ごま 玉ねぎ 人参 わかめ みかん	牛乳 ロールパン	牛乳 ビスケット
30	金	布団持ち帰り	御飯 揚げ餃子 伴三系 えのきの中華スープ 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 にら オレンジ	牛乳 ウエハース	牛乳 かみかみラスク
31	土				牛乳 クッキー	りんごジュース クラッカー

おめでとうランチ・・・炊き込みご飯 ナポリタンスバゲティ からあげ 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、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。