

1月行事・献立予定

令和6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
4	土	保育始め			牛乳 クッキー	りんごジュース ソフトあられ
6	月	安全指導週間	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
7	火	身体測定（未満児）	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 筍 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	フルーツきんとん
8	水	身体測定（以上児）	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	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 あられ	牛乳 せんべい
9	木	運動教室（きりん）	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 カルシウムせんべい
10	金	運動教室（きりん）	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 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 ポーロ	牛乳 かみかみ小魚
11	土				牛乳 せんべい	みかんジュース ビスケット
14	火	デンタルフロス教室 （そう）	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	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 カナッペ
15	水	運動教室（そう）	鯖の梅焼き 刻み昆布の煮物 ボイルブロッコリー 白菜の味噌汁 パナナ	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 せんべい	牛乳 豆乳フレンチ トースト
16	木	おはなしのもり	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	牛肉 豚肉 玉ねぎ 豆乳 さつま芋 ジャが芋 人参 きゅうり コーン 豆腐 小松菜 人参 りんご	豆乳 米菓子	フルーツヨーグルト
17	金	フリー参観日(以上児) 運動教室（そう） 布団持ち帰り	トンカツ ボイル野菜のオーロラソースかけ コンソメスープ オレンジ	豚肉 豆乳 キャベツ ブロッコリー コーン ジャが芋 玉ねぎ 人参 ベーコン オレンジ	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 かみかみせんべい
18	土				牛乳 ソフトあられ	りんごジュース かりんとう
20	月	食育週間 食育の日 個人懇談希望者 （～24日）	★ほうとう風うどん ★ししゃもの磯辺揚げ さつま芋の甘煮 パイン	鶏肉 大根 人参 白菜 小松菜 椎茸 南瓜 油揚げ ししゃも さつま芋 パイン	牛乳 コーンフレーク	牛乳 ★ディラミス風トースト
21	火	未満児参加日	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	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 ジャが芋 もやし みかん	牛乳 米菓子	飲むヨーグルト サラダせんべい
22	水	誕生会	おめでとうランチ	鶏肉 人参 ごぼう かまぼこ 油揚げ 椎茸 ジャが芋 スパゲティ 玉ねぎ 人参 ベーコン ピーマン 鶏肉 ブロッコリー キャベツ 人参 パイン	牛乳 クッキー	牛乳 ロールケーキ
23	木	避難訓練	鯖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	鯖 ごま 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
24	金		回鍋肉 大学芋 かぶの味噌汁 みかん	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 かみかみビスケット
25	土				牛乳 クラッカー	オレンジジュース サブレ
27	月	内科健診 （ひよこ・ばんだ・そう）	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	スパゲティ 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 焼きドーナツ
28	火	運動教室（ばんだ）	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	おひょう 豆乳 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	ヨーグルト
29	水	運動教室（そう）	すき焼き風煮 ごぼうサラダ わかめのすまし汁 みかん	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 ソフトあられ
30	木	運動教室（そう）	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	鶏肉 玉ねぎ 人参 ごぼう 蓮根 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 ピザトースト
31	金	内科健診 （りす・うさぎ・きりん） 布団持ち帰り	揚げ餃子 伴三糸 えのきの中華スープ オレンジ	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 なら オレンジ	牛乳 米菓子	牛乳 かみかみラスク

おめでとうランチ・・・炊き込みご飯 ナポリタン 鶏のから揚げ 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、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。