

# 1月 献立予定表



## [1月の目標]

食べ物を  
大切にしましょう



## 4日(木) お弁当の日

愛情弁当をお願い致します。  
フルーツは、園で  
出しますので、おかず  
の中には入れないです  
さい。



## 17日(水) 親子餅つき会 (4歳児) クッキング (3、5歳児)

たんぽぽ、ゆり、ひま  
わり組さんは、エプロ  
ン、三角巾を忘れない  
ようにしてください。  
ごはんはりません



## 18日(木) 誕生会

ごはんは持参してきて  
下さい。



日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材 料 名		未満児 主食	おやつ	kcal.
					赤:血も肉になる	黄:熱や力となる			
4	木	牛乳	クッキー お弁当の日 じゃが芋の味噌汁 みかん	だし汁 味噌 醤油 砂糖 だし汁 味噌 醤油 みりん だし汁 味噌 牛乳	甘塩紅鮭 豆腐 豚ひき肉 人参	じゃが芋 米 米 米 米	人参 人参 人参 人参 人参	みかん 玉葱 玉葱 玉葱 玉葱	310 以217 未520 以313 未666 以489 未562 以339
5	金	牛乳	せんべい 焼き魚 キヤベツの味噌汁 みかん	だし汁 味噌 醤油 みりん だし汁 味噌 牛乳	豆腐 豚ひき肉 豚ばら肉	米 米	人参 人参 人参	玉葱 玉葱 玉葱	せんべい ミニクリームパン ミニクリームパン ヨーグルト せんべい ヨーグルト
6	土	牛乳	ピスケット 麻婆豆腐の味噌汁 玉葱の味噌汁 牛乳	だし汁 味噌 牛乳	豚ばら肉	米	人参 人参 人参	玉葱 玉葱 玉葱	パン パン パン
9	火	牛乳	クッキー ハヤシライス バナナ	ハヤシライス 卵 ベーコン	米 米	じゃが芋 米	人参 人参 人参	玉葱 玉葱 玉葱	パン パン パン
10	水	牛乳	せんべい オムレツ ほうれん草のサラダ じゃが芋の味噌汁 オレンジ	コソソイ塩 醤油 醋 だし汁 味噌 醤油 マヨネーズ だし汁 味噌 コソソメ	豚ひき肉 卵 ツナ	じゃが芋 米	人参 人参 人参	玉葱 玉葱 玉葱	パン パン パン
11	木	牛乳	ビスケット 魚の変わり焼き きゅうりの梅おかか和え わかめの味噌汁	ケチャップ 塩 ケチャップ 酢砂糖 ケチャップ 塩 ケチャップ 酢砂糖 コソソメ	豚ひき肉 卵 ツナ	米 米	人参 人参 人参	玉葱 玉葱 玉葱	パン パン パン
12	金	牛乳	クッキー ハンバーグ キャベツのツナマヨサラダ	ケチャップ 塩 ケチャップ 酢砂糖 ケチャップ 塩 ケチャップ 酢砂糖 牛乳	豚ひき肉 卵 ツナ	じゃが芋 米	人参 人参 人参	玉葱 玉葱 玉葱	パン パン パン
13	土	牛乳	せんべい カレー肉じゃが 麩の味噌汁 牛乳	コソソイ塩 醤油 醋 だし汁 味噌 醤油 ミルク 牛乳	豚ひき肉 卵 ツナ	米 米	人参 人参 人参	玉葱 玉葱 玉葱	パン パン パン
15	月	牛乳	ビスケット 白菜のおかか和え かぶの味噌汁	醤油 醋 だし汁 味噌 醤油 ミルク 牛乳	豚ひき肉 卵 ツナ	じゃが芋 米	人参 人参	玉葱 玉葱	パン パン
16	火	牛乳	クッキー すき昆布の煮物 じゃが芋の味噌汁	醤油 醋 だし汁 味噌 醤油 ミルク 牛乳	豚ひき肉 卵 ツナ	じゃが芋 米	人参 人参	玉葱 玉葱	パン パン
17	水	牛乳	せんべい あんこもち 納豆もち 大根おろし 漬物	醤油 ミルク 牛乳	凍り豆腐 小豆 納豆	じゃが芋 米	人参 人参	玉葱 玉葱	パン パン
18	木	牛乳	ビスケット クッキング 誕生会	醤油 ミルク 牛乳	鶏肉のカレー粉 卵 白だし 醤油	米 米	小麦粉 人参	片栗粉 玉葱 玉葱	パン パン
19	金	牛乳	クッキー 誕生会 大根の味噌汁 オレンジ	卵 だし汁 牛乳	卵 だし汁 牛乳	じゃが芋 米	人参 人参	片栗粉 玉葱 玉葱	パン パン
20	土	牛乳	せんべい 牛乳	シチュールー シチュールー 牛乳	鶏もも肉 牛乳	じゃが芋 米	人参 人参	片栗粉 玉葱 玉葱	パン パン
22	月	牛乳	ビスケット ひじき煮 玉葱の味噌汁	醤油 ミルク 牛乳	味噌 だし汁 醤油 牛乳	さわら ひじき 味噌 牛乳	米 米	白ごま 玉葱 玉葱 玉葱	パン パン パン
23	火	牛乳	クッキー 中華きゅうり 麩の味噌汁 みかん	醤油 ミートローフ 牛乳	豚ひき肉 卵 牛乳	豆腐 卵 牛乳	米 米	白ごま 玉葱 玉葱 玉葱	パン パン パン
24	水	牛乳	せんべい ナオミレツ 白菜のゴママヨ和え じゃが芋の味噌汁	醤油 ミルク 牛乳	味噌 だし汁 醤油 牛乳	味噌 卵 味噌 味噌 牛乳	米 米 米 米	白ごま 玉葱 玉葱 玉葱	パン パン パン パン
25	木	牛乳	ビスケット 野菜サラダ コンソメスープ	醤油 ミルク 牛乳	味噌 醤油 牛乳	豆腐 卵 味噌 味噌 牛乳	米 米 米 米	白ごま 玉葱 玉葱 玉葱	パン パン パン パン
26	金	牛乳	クッキー わかめの味噌汁 親子煮 麩の味噌汁 牛乳	醤油 醋 だし汁 醤油 ミルク 牛乳	味噌 豆腐 味噌 味噌 牛乳	鶏ひき肉 卵 鶏もも肉 卵 牛乳	米 米 米 米	春雨 玉葱 玉葱 玉葱	パン パン パン パン
27	土	牛乳	せんべい 魚の甘辛揚げ じゃが芋の味噌汁 みかん	醤油 ミルク 牛乳	味噌 醤油 味噌 味噌 牛乳	鶏ひき肉 卵 鶏もも肉 卵 牛乳	米 米 米 米	玉葱 玉葱 玉葱 玉葱	パン パン パン パン
29	月	牛乳	ビスケット ローストチキン ポテトサラダ	醤油 ミルク 牛乳	味噌 醤油 味噌 味噌 牛乳	味噌 醤油 味噌 味噌 牛乳	米 米 米 米	白ごま 玉葱 玉葱 玉葱	パン パン パン パン
30	火	牛乳	せんべい 五目卵焼き キヤベツ煮 大根の味噌汁	醤油 ミルク 牛乳	味噌 醤油 味噌 味噌 牛乳	鶏ひき肉 卵 鶏ひき肉 卵 牛乳	米 米 米	玉葱 玉葱 玉葱	パン パン パン
31	水	牛乳	せんべい 玉葱の味噌汁	味噌 牛乳	味噌 味噌 味噌 味噌 牛乳	味噌 味噌 味噌 味噌 牛乳	米 米 米	玉葱 玉葱 玉葱	パン パン パン

お正月に食べるお餅には歯を丈夫にしようという願いが込められており、普段食べないお餅を食べることで気持ちを切り替え、神様からパワーをいただくという意味があります。お餅を食べべ新年を向かえて気持ちを新たに頑張れることを神様にお願いしましょう。

