

日付	献立名			材料名・体内でのたはらさ			栄養価 エネルギー 4歳児
	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	
1 (水)	年始休み※休日保育, 一時的保育もお休みです。						
2 (木)	1月4日は土曜日保育, 5日は休日保育を行います。						
3 (金)	1月4日, 5日とも一時的保育を受け入れています。						
4 (土)	牛乳 米せんべい	ロールパン クリームシチュー マカロニサラダ みかん缶	牛乳 きなこ蒸しパン	牛乳 鶏肉 きな粉	パン じゃが芋 砂糖 マヨネーズ マカロニ ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 コーン グリンピース ブロッコリー みかん	513kcal
5 (日)	休日保育(お弁当を持ってきてください。)						
6 (月)	牛乳 ほうれん草 せんべい	<b>おせち献立</b> ばら寿司 カレイの黄金焼き だて巻卵 栗きんとん 紅白生酢 お吸い物	牛乳 抹茶と小豆の ケーキ	牛乳 卵 はんぺん カレイ 小豆	米 砂糖 さつまいも ホットケーキミックス 麩	絹さや 栗 大根 人参 ゆず 三つ葉	522kcal
7 (火)	牛乳 米せんべい	ご飯 揚げ出し豆腐 白菜のポン酢和え えびあんかけ茶碗蒸し みかん	牛乳 七草がゆ	牛乳 絹豆腐 ちくわ 卵 えび	米 片栗粉 油	大根 白菜 人参 三つ葉 みかん 七草	514kcal
8 (水)	牛乳 バナナ	ご飯 ぶり大根 ほうれん草と卵のふんわり炒め かぼちゃのみそ汁 みかん缶	牛乳 ツナマヨコーン スト	牛乳 ぶり 卵 ツナ 味噌	米 ごま油 食パン マヨネーズ	大根 絹さや 南瓜 人参 ほうれん草 玉ねぎ 葱 みかん コーン パナナ	518kcal
9 (木)	牛乳 人参せんべい	ご飯 鶏肉の照り焼き 豆腐と塩昆布のさつぱり和え えのきとかぶのすまし汁 黄桃缶	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐	米 ごま油 ごま 砂糖	キャバツ オクラ えのき かぶ 人参 ねぎ 黄桃	506kcal
10 (金)	牛乳 ヨーグルト	<b>大阪府</b> 野菜たっぷりソース焼きそば もやしの彩 りナムル かに玉レタススープ パイン缶	牛乳 ぜんざい	牛乳 ヨーグルト 豚肉 かまぼこ かにかま 卵 小豆	中華麺 ごま ごま油 砂糖	玉ねぎ キャバツ 人参 ピーマン ねぎ もやし ほうれん草 レタス パイン	520kcal
11 (土)	牛乳 マンナビスケット	ご飯 鮭の照り焼き 里芋と人参のそぼろ煮 キャバツと揚げのみそ汁 みかん缶	牛乳 麩ラスク	牛乳 鮭 鶏肉 揚げ 麩 きな粉 味噌	米 砂糖 里芋	キャバツ 人参 大根葉 ねぎ みかん	506kcal
12 (日)	休日保育(お弁当を持ってきてください。)						
13 (月)	休日保育(お弁当を持ってきてください。)						
14 (火)	牛乳 のりものビスケット	<b>イタリア</b> ご飯 鮭とほうれん草のトマト煮 マンゴー缶 イタリアンサラダ かぶと豚肉のどろみ生姜スープ	牛乳 ババロア	牛乳 鮭 豚肉 卵	米 小麦粉 片栗粉 オリーブオイル 砂糖	玉ねぎ にんにく トマト 胡瓜 ピーマン 赤ピーマン かぶ 青梗菜 マンゴー	515kcal
15 (水)	牛乳 かぼちゃ ポーロ	<b>小正月</b> さつまいもと小豆のおこわ 豆腐すまし汁 かぶの千枚漬 鶏ひき肉の松風焼き みかん	牛乳 バナナ春巻き	牛乳 小豆 鶏肉 卵 味噌 豆腐	米 さつまいも ち米 パン粉 ごま	長ネギ 小松菜 ゆず みかん 人参 みかん パナナ	504kcal
16 (木)	牛乳 カルマク ふわせん	<b>フランス</b> ロールパン マカロニグラタン 黄桃缶 大根さつぱりサラダ キャバツとベーコンのスープ	牛乳 磯おにぎり	牛乳 鶏肉 ツナ チーズ ベーコン	パン マカロニ 米	玉ねぎ コーン ブロッコリー 大根 青しそ 人参 キャバツ ねぎ 黄桃	521kcal
17 (金)	牛乳 メープル ビスケット	<b>誕生日会</b> ご飯 デミグラスソースハンバーグ スパッテー ブロッコリーポイル ポテトサラダ コーンスープ パイン缶	牛乳 パイシートクッキー	牛乳 豚肉 牛肉 卵 ハム	米 スパゲティ じゃが芋 マヨネーズ パン粉 砂糖	玉ねぎ キャバツ パセリ 人参 グリン ピース コーン ブロッコリー きゅうり パイン	519kcal
18 (土)	牛乳 おなかせんべい	<b>運動あそび参観 ひよこ・赤・桃</b> 具だくさん煮込みうどん グリーンサラダ パナナ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 豚肉 揚げ 味噌	うどん 砂糖 ホットケーキミックス	キャバツ 人参 しいたけ 白 ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 白 ブロッコリー コーン パナナ	499kcal
19 (日)	休日保育(お弁当を持ってきてください。)						
20 (月)	牛乳 紫芋せんべい	<b>大寒 献立</b> ごはん 鯖の味噌煮 切干大根煮つけ かきたま汁 みかん	牛乳 炒り大学芋	牛乳 鯖 味噌 揚げ 卵	米 砂糖 ごま さつまいも	いんげん 切り干し大根 大根葉 しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ みかん	497kcal
21 (火)	牛乳 のりもの ビスケット	<b>北海道</b> ロールパン ほうれん草と鮭のクリームシチュー じゃがいものガレット 人参ラベ 白桃缶	牛乳 たまご蒸しパン	牛乳 鮭 チーズ 卵	パン じゃが芋 小麦粉 オリーブオイル 砂糖 ホットケーキミックス 油	ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン 白桃	519kcal
22 (水)	牛乳 ひと口しょうゆ せん	ご飯 鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 小松菜とちくわのサラダ 白菜のみそ汁 みかん缶	牛乳 フレンチトースト	牛乳 鶏肉 厚揚げ ちくわ 揚げ 味噌 卵	米 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 食パン バター	人参 ねぎ 大根 小松菜 白菜 みかん	512kcal
23 (木)	牛乳 バナナ	鶏肉とふわふわ卵のかき玉うどん 赤魚のみそ焼き さつまいもとブロッコリーのサラダ なし	牛乳 ひろしおにぎり	牛乳 鶏肉 卵 赤魚 味噌	米 うどん 砂糖 さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ ねぎ キャバツ 人参 ブロッコリー 梨	506kcal
24 (金)	牛乳 かぼちゃポーロ	ご飯 とんかつ ポイルキャバツ ひじきとほうれん草の 鉄分サラダ さつまいものみそ汁 マンゴー缶	牛乳 フルーツケーキ	牛乳 鶏肉 卵 ツ ナ 味噌 ひじき	米 小麦粉 パン粉 油 ごま マヨネーズ さつまいも ホッ トケーキミックス 砂糖	キャバツ ほうれん草 コーン 人参 玉ねぎ ねぎ マンゴー	522kcal
25 (土)	牛乳 おなかせんべい	ご飯 焼肉風炒め カリフラワーのごまドレ和え ほうれん草とベーコンのコンソメスープ みかん缶	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン ヨーグルト	米 砂糖	ピーマン キャバツ 玉ねぎ 人参 コーン カリフラワー ほうれん草 みかん	509kcal
26 (日)	休日保育(お弁当を持ってきてください。)						
27 (月)	牛乳 カルマク ふわせん	<b>韓国</b> ご飯 キャバツとツナのチーズ春巻き ほうれん草とさつまいも揚げナムル 豆腐と卵の スープ 白桃缶	牛乳 あんこパイ	牛乳 ツナ チーズ さつまいも揚げ 豆腐 卵 小豆	米 マヨネーズ ごま油 春巻 きの皮 油 パイ生地	キャバツ ほうれん草 人参 白ネギ 白桃	519kcal
28 (火)	牛乳 メープル ビスケット	<b>イタリア</b> かぶとベーコンのクリームパスタ やが芋のスープ れんこんとツナのサラダ みかん缶	牛乳 焼きドーナツ	牛乳 ベーコン ツナ 鶏肉	スパゲティ ホワイトソース マヨネーズ ごま じゃがいも ホットケーキミックス 砂糖	かぶ 大根葉 れんこん 人参 ミックスベジ さつまいも みかん缶	523kcal
29 (水)	牛乳 ひと口 しょうゆせん	<b>福岡県</b> おなかご飯 豚肉とごぼうの柳川煮風 アスパラとベーコンのソテー 大根とお麩の すまし汁 黄桃缶	牛乳 揚げ春雨スナック	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 きな粉 青のり	米 砂糖 油 春雨 麩	ごぼう たまねぎ みつば アスパラ コーン 大根 人参 ねぎ 黄桃缶	506kcal
30 (木)	牛乳 のりものビス ケット	ご飯 鮭の塩麹焼き 粉ふき芋 春菊の白和え キャバツとウィンナーのコンソメスープ みかん	牛乳 スイーツかぼちゃ	牛乳 鮭 豆腐 卵 白みそ ウィナー	米 じゃがいも ごま 砂糖 バター	春菊 白菜 人参 キャバツ ねぎ みかん かぼちゃ	513kcal
31 (金)	牛乳 かぼちゃポーロ	ご飯 チキン南蛮 ポイルキャバツ 筑前煮 わかめと白ねぎのみそ汁 マンゴー缶	牛乳 ホットケーキ	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ わかめ 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ ホットケーキミックス	たまねぎ れんこん ごぼう 人参 しいたけ 絹さや 白ネギ マンゴー缶	521kcal

- ### 1月の行事予定
- ☆ 6日(月) おめでとうの会・初詣
  - ☆ 7日(火) 七草さがし
  - ☆ 10日(金) 鏡開き・お正月遊びの広場
  - ☆ 17日(金) お誕生日会
  - ☆ 18日(土) 運動遊び参観・懇談会(ひよこ・赤・桃組)
  - ☆ 22日(水) 避難訓練(不審者)



※メニュー及び食材は、仕入れの都合で変更することがあります。