

| 日  | 曜 | 行事     | 3歳未満児<br>10時おやつ | 昼 食   | 3時おやつ                               |
|----|---|--------|-----------------|---|-------------------------------------|
| 1  | 火 | 元日     |                 |   |                                     |
| 2  | 水 | 年始休み   |                 |   |                                     |
| 3  | 木 | 年始休み   |                 |   |                                     |
| 4  | 金 |        | 牛乳/ クラッカー       | シーフードカレー/トマト/マカロニサラダ                          | ミルク/ぼんかん/ビスケット                      |
| 5  | 土 |        | 牛乳/ ウエハース       | 麦ごはん/人参みそつくね/ピーマンのしらす炒め/豆腐の清汁                 | ミルク/りんご/せんべい                        |
| 6  | 日 |        |                 |   |                                     |
| 7  | 月 |        | 牛乳/ ビスケット       | 大豆ごはん/だぶ/ほうれん草の五目炒め                           | 七草がゆ                                |
| 8  | 火 |        | 牛乳/ りんご         | 麦ごはん/鯖のみそ煮/キャベツのごま酢和え/しいたけの清汁                 | 豆乳ミルク/<br>黒ごまとチーズ入りクッキー             |
| 9  | 水 | クッキング  | 牛乳/ せんべい        | シーチキンごはん/大根のポトフ/れんこんのサラダ                      | サワーミルク/手作りピザ                        |
| 10 | 木 |        | 牛乳/ チーズ         | 胚芽パン/ウインナーのオムレット/ブロッコリー/チキンスープ                | きのこのスープスパゲティ                        |
| 11 | 金 | 鏡開き    | 牛乳/ いちご         | 麦ごはん/鮭のマヨネーズ焼き/小松菜の炒め物/じゃが芋のみそ汁               | ぜんざい                                |
| 12 | 土 |        | 牛乳/ クッキー        | 里芋ごはん/鶏肉と大根のカレーじょうゆ煮/三平汁                      | ミルク/ぼんかん/あられ                        |
| 13 | 日 |        |                 |   |                                     |
| 14 | 月 | 成人の日   |                 |   |                                     |
| 15 | 火 |        | 牛乳/ チーズ         | 十六穀ごはん/燻魚(シュンユイ)/ 野菜のごま炒め/南瓜と春菊のみそ汁           | ミルク/<br>マカロニのきな粉和え/いりりこ             |
| 16 | 水 |        | 牛乳/ りんご         | 麦ごはん/がんもどきの中華風うま煮/もやしのナムル/<br>チンゲンサイのミルクスープ   | 豆乳ミルク/きつたま芋のバイン煮                    |
| 17 | 木 | おたのしみ会 | 牛乳/ クラッカー       | 鮭そぼろ寿司/松風焼き/大根サラダ/白菜の豆乳みそ汁/ゼリー                | ココアミルク/いちご/チーズ                      |
| 18 | 金 |        | 牛乳/ みかん         | 麦ごはん/豚肉とひじきのごま煮/カリフラワーとブロッコリーのサラダ/<br>わかめのみそ汁 | ミルク/米粉の焼きケーキ                        |
| 19 | 土 |        | 牛乳/ ウエハース       | 麦ごはん/人参みそつくね/ピーマンのしらす炒め/豆腐の清汁                 | ミルク/りんご/ビスケット                       |
| 20 | 日 |        |                 |   |                                     |
| 21 | 月 |        | 牛乳/ みかん         | 大豆ごはん/だぶ/ほうれん草の五目炒め                           | 雑炊                                  |
| 22 | 火 |        | 牛乳/ バナナ         | 麦ごはん/鯖のみそ煮/キャベツのごま酢和え/しいたけの清汁                 | 豆乳ミルク/<br>黒ごまとチーズ入りクッキー             |
| 23 | 水 |        | 牛乳/ せんべい        | シーチキンごはん/大根のポトフ/れんこんのサラダ                      | サワーミルク/いちごのケーキ                      |
| 24 | 木 |        | 牛乳/ いちご         | 胚芽パン/ウインナーのオムレット/ブロッコリー/チキンスープ                | きのこのスープスパゲティ                        |
| 25 | 金 | 避難訓練   | 牛乳/ チーズ         | 麦ごはん/鮭のマヨネーズ焼き/小松菜の炒め物/じゃが芋のみそ汁               | ぜんざい                                |
| 26 | 土 | 年少発表会  | 牛乳/ クッキー        | シーフードカレー/トマト/マカロニサラダ                          | ミルク/ぼんかん/あられ                        |
| 27 | 日 |        |                 |   |                                     |
| 28 | 月 |        | 牛乳/ チーズ         | 麦ごはん/鶏肉のゆずみそ焼き/里芋の和え物/白菜のスープ                  | フルーツヨーグルト/ウエハース                     |
| 29 | 火 |        | 牛乳/ みかん         | 十六穀ごはん/燻魚(シュンユイ)/ 野菜のごま炒め/南瓜と春菊のみそ汁           | ミルク/<br>マカロニのきな粉和え/いりりこ             |
| 30 | 水 |        | 牛乳/ りんご         | 麦ごはん/がんもどきの中華風うま煮/もやしのナムル/<br>チンゲンサイのミルクスープ   | 豆乳ミルク/きつたま芋のバイン煮                    |
| 31 | 木 |        | 牛乳/ クラッカー       | 麦ごはん/豚肉とひじきのごま煮/カリフラワーとブロッコリーのサラダ/<br>わかめのみそ汁 | ミルク/米粉の焼きケーキ                        |
| 1  | 金 | まめまき   | 牛乳/ ビスケット       | 五目ごはん/鯛のつみれ汁/わかめの酢の物                          | サワーミルク/いよかん/<br>節分豆(以上児)/かゆんとう(未満児) |
| 2  | 土 |        | 牛乳/ あられ         | 麦ごはん/焼きメンチカツ/かぼちゃのサラダ/コーンスープ                  | ミルク/りんご/きなこおかし                      |
| 3  | 日 |        |                 |   |                                     |
| 4  | 月 |        | 牛乳/ チーズ         | 麦ごはん/鯛の煮つけ/白菜の煮浸し/のっぺい汁                       | ミルク/黒糖ゼリー/クッキー                      |
| 5  | 火 |        | 牛乳/ ぼんかん        | 麦ごはん/豆腐入り卵焼き/ひじきとキャベツの炒め煮/しいたけのみそ汁            | ミルク/スイートコーンのパンケーキ                   |

次月1～5日の献立は変更される場合があります。ご了承ください。

**\*\* 今月は一日保育士月間(3歳以上児)です。お箸を忘れずに持ってきて下さい。 \*\***