



# 1月 予定献立表(幼児)



## えがお保育園

※午前おやつは1・2歳児のみです。

日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	昼食に使う主な食材		
				血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの
4 18 水	麦茶 せんべい	ミートソーススパゲッティ 花野菜のツナマヨ和え オレンジ	しらすおにぎり 牛乳	挽肉 ツナ	スパゲティ	玉ねぎ・人参・椎茸・マッシュルーム ブロッコリー・カリフラワー・玉ねぎ オレンジ
5 19 木	麦茶 クッキー	ごはん・みそ汁 サケのゴマ照り焼き・ゆかり和え じゃがいも煮	りんごケーキ 牛乳	魚(サケ)	米 じゃがいも	小松菜・えのき キャベツ 玉ねぎ・人参
6 20 金	麦茶 せんべい	6日)七草・菜めし 20日)ごはん 松風焼き・ブロッコリー 大根サラダ・みそ汁	インドサモサ 牛乳	挽肉・おから ワカメ・油揚げ	米	6日)葉大根 ブロッコリー 大根・水菜・ミニトマト・白菜
7・21 土		ジャムパン・ヨーグルト バナナ				
23 月	麦茶 クッキー	ごはん・みそ汁 サワラの塩焼き・かぼちゃソテー きんぴらごぼう	きなこクッキー 牛乳	油揚げ 魚(サワラ)	米	ナス カボチャ ごぼう・人参
10 24 火	麦茶 せんべい	鶏南蛮うどん 大学里芋 みかん	わかめおにぎり 牛乳	鶏肉	うどん 里芋	長ネギ・人参・ほうれん草 みかん
11 25 水	麦茶 クッキー	ごはん・みそ汁 すき焼き風煮 青菜のゴマ和え	パンPKインナーナツ 牛乳	豚肉・豆腐	米	大根 長ネギ・白菜・白滝 小松菜・人参・えのき
12 木	麦茶 せんべい	チャーハン・中華スープ コロコロ野菜のサラダ・りんご	きなこクッキー 牛乳	挽肉・卵	米 じゃがいも	長ネギ・グリーンピース・人参・もやし・チンゲン菜 人参・玉ねぎ・きゅうり・コーン・りんご
26 木 誕生会	麦茶 クッキー	チキンライス・カレースープ エビと野菜のサラダ りんご	誕生日ケーキ 牛乳	鶏肉 エビ	米・じゃがいも	玉ねぎ・ピーマン3色 キャベツ・人参・ブロッコリー りんご
13 27 金	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 白身魚の唐揚げ・お浸し ひじきの煮物	すいとん 牛乳	麩 魚(ホキ) ひじき・油揚げ	米	なめこ 白菜 人参・枝豆・コーン
14・28 土		ジャムパン・ヨーグルト バナナ				
16 30 月	麦茶 クッキー	キーマカレー もやしサラダ グレープフルーツ	いちごゼリー &せんべい 牛乳	挽肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・グリーンピース もやし・人参・水菜・キクラゲ グレープフルーツ
17 31 火	麦茶 クッキー	ごはん・みそ汁 鶏肉ときのこのクリーム煮 大根の甘酢漬	野菜ポッキー ジョア(マスカット)	鶏肉	米	カボチャ・長ネギ 玉ねぎ・しめじ・まいたけ 大根・人参・きゅうり

☆材料の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。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。



# 1月 予定献立表(乳児)



《0歳》

えがお保育園

日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	昼食に使う主な食材		
				血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの
4 18 水	麦茶 せんべい	にゅうめん 花野菜の煮浸し オレンジ	しらす粥 牛乳	挽肉	そうめん	玉ねぎ・人参・椎茸 ブロッコリー・カリフラワー オレンジ
5 19 木	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 白身魚とキャベツの煮物 じゃがいも煮	りんごケーキ 牛乳	魚(タラ)	米 じゃがいも	小松菜・えのき 人参・キャベツ 玉ねぎ
6 20 金	麦茶 せんべい	6日)七草:菜粥 20日)お粥 挽肉とブロッコリーの煮物 大根サラダ風・みそ汁	粉吹き芋 牛乳	挽肉 麩	米	6日)葉大根 ブロッコリー・玉ねぎ 大根・水菜・ミニトマト・白菜
23 月	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 白身魚と野菜の煮物 蒸しかぼちゃ	きなこクッキー 牛乳	麩 魚(タラ)	米	ナス 人参・玉ねぎ・キャベツ カボチャ
10 24 火	麦茶 せんべい	煮込みうどん 里芋の煮物 みかん	わかめ粥 牛乳	挽肉	うどん 里芋	長ネギ・人参・ほうれん草 みかん
11 25 水	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 挽肉と豆腐の煮物 青菜の煮浸し	パンプキン蒸しパン 牛乳	挽肉・豆腐	米	大根 長ネギ・白菜 小松菜・人参・えのき
12 木	麦茶 せんべい	そばろ粥・スープ コロコロ野菜のサラダ風・りんご	きなこクッキー 牛乳	挽肉	米 じゃがいも	長ネギ・グリーンピース・人参・もやし・チンゲン菜 人参・玉ねぎ・きゅうり・コーン・りんご
26 木 誕生会	麦茶 せんべい	チキン粥・スープ ゆで野菜のサラダ風 りんご	誕生日ケーキ 牛乳	鶏肉	米・じゃがいも	人参・玉ねぎ・ピーマン3色 キャベツ・ブロッコリー りんご
13 27 金	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 白身魚の煮物 ひじきの煮物	すいとん 牛乳	麩 魚(タラ) ひじき	米	なめこ 白菜・人参・玉ねぎ 枝豆・コーン
16 30 月	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 じゃがいものそばろ煮 もやしサラダ風・グレープフルーツ	いちごゼリー &せんべい 牛乳	ワカメ 挽肉	米 じゃがいも	絹さや 玉ねぎ・人参・グリーンピース もやし・人参・水菜・グレープフルーツ
17 31 火	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 鶏肉ときのこの煮物 大根の煮物	キャロット蒸しパン 牛乳	鶏肉	米	カボチャ・長ネギ 玉ねぎ・しめじ・まいたけ 大根・人参・きゅうり

☆材料の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。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。

※牛乳に関しては、ご家庭と相談の上、個別に対応しています。





# 1月 予定献立表(乳児)



## 《準備食》

## えがお保育園

日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	昼食に使う主な食材		
				血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの
4 18 水	麦茶 せんべい	ミートスパゲッティ 花野菜の和え物 オレンジ	しらすおにぎり 牛乳	挽肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・椎茸・マッシュルーム ブロッコリー・カリフラワー・玉ねぎ オレンジ
5 19 木	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 サケのゴマ照り焼き・ゆかり和え じゃがいも煮	りんごケーキ 牛乳	魚(サケ)	米 じゃがいも	小松菜・えのき キャベツ 玉ねぎ・人参
6 20 金	麦茶 せんべい	6日)七草:菜めし 20日)ごはん 松風焼き・ブロッコリー 大根サラダ・みそ汁	インドサモサ風 牛乳	挽肉・おから ワカメ・麩	米	6日)葉大根 ブロッコリー 大根・水菜・ミニトマト・白菜
23 月	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 サワラの塩焼き・かぼちゃソテー きんぴらごぼう	きなこクッキー 牛乳	麩 魚(サワラ)	米	ナス カボチャ ごぼう・人参
10 24 火	麦茶 せんべい	鶏南蛮うどん 大学里芋風煮 みかん	わかめおにぎり 牛乳	鶏肉	うどん 里芋	長ネギ・人参・ほうれん草 みかん
11 25 水	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 すき焼き風煮 青菜のゴマ和え	パンプキン蒸しパン 牛乳	挽肉・豆腐	米	大根 長ネギ・白菜 小松菜・人参・えのき
12 木	麦茶 せんべい	チャーハン風・中華スープ コロコロ野菜のサラダ・りんご	きなこクッキー 牛乳	挽肉	米 じゃがいも	長ネギ・グリーンピース・人参・もやし・チンゲン菜 人参・玉ねぎ・きゅうり・コーン・りんご
26 木 誕生会	麦茶 せんべい	チキンライス・スープ ゆで野菜のサラダ りんご	誕生日ケーキ 牛乳	鶏肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・ピーマン3色 キャベツ・人参・ブロッコリー りんご
13 27 金	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 白身魚の煮付け ひじきの煮物	すいとん 牛乳	麩 魚(ホキ) ひじき	米	なめこ 白菜・玉ねぎ 人参・枝豆・コーン
16 30 月	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 じゃがいものそぼろ煮 もやしサラダ・グレープフルーツ	いちごゼリー &せんべい 牛乳	ワカメ 挽肉	米 じゃがいも	絹さや 玉ねぎ・人参・グリーンピース もやし・人参・水菜・キクラゲ・グレープフルーツ
17 31 火	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 鶏肉ときのこの洋風煮 大根の甘酢漬	野菜ポッキー 牛乳	鶏肉	米	カボチャ・長ネギ 玉ねぎ・しめじ・まいたけ 大根・人参・きゅうり

☆材料の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。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。

※牛乳に関しては、ご家庭と相談の上、個別に対応しています。