



1月の献立表



わくわくの森保育園

日	曜日	午前おやつ (未満児)	離乳食	昼食	午後おやつ	午後おやつ (離乳食)
1	水			< 年始休園 >		
2	木			< 年始休園 >		
3	金			< 年始休園 >		
4	土		野菜おじや	ハヤシライス、ヨーグルト、味噌汁、麦茶	菓子 野菜ジュース	乳児用菓子
5	日		ベビーランチ (月齢に応じて)	中華丼、オレンジゼリー、味噌汁、麦茶	菓子 野菜ジュース	乳児用菓子
6	月		炒り豆腐	福笑いご飯、五目きんぴら、味噌汁、バナナ	菓子 紅白いちご寒天 麦茶	いちご
7	火		七草粥	七草粥、春雨と挽肉の炒め物、チキンナゲット	未満児：いとこ煮 以上児：おしるこ	いとこ煮
8	水	スキムミルク	ほうれん草ソテー	ロールパン、ミートソースグラタン、ポパイサラダ、スープ	オレンジ、菓子	オレンジ
9	木		魚のほぐし煮	白飯、魚のバーベキューソースかけ、パンパンジー、 すまし汁、カップゼリー	ハムチーズ蒸しパン 牛乳	蒸しパン
10	金		煮込みパスタ	かぼちゃのクリームスパゲッティ、ひじきと小松菜のサラダ、スープ	焼きおにぎりの 牛乳	バナナ
11	土		煮込みうどん	五目うどん、ヨーグルト、バナナ、麦茶	菓子 野菜ジュース	乳児用菓子
12	日		ベビーランチ (月齢に応じて)	カレーライス、オレンジゼリー、味噌汁、麦茶	菓子 野菜ジュース	乳児用菓子
13	月		ベビーランチ (月齢に応じて)	親子丼、バナナ、味噌汁、麦茶	菓子 野菜ジュース	乳児用菓子
14	火		野菜のコンソメ煮	チキンピラフ、チンジャオロース、味噌汁、いちご	マカロニあべ川 牛乳	いちご
15	水	スキムミルク	魚のホワイト ソース煮	食パン、魚の洋風焼き、春雨サラダ、スープ	ヨーグルトムース 麦茶	ヨーグルト
16	木		炒り豆腐	白飯、豆腐と野菜の中国風煮込み、ほうれん草ソテー、すまし汁	メロンパン 牛乳	乳児用菓子
17	金		煮込みうどん	ためぎうどん、筑前煮、スティックチーズ	アップルドーナツ 牛乳	りんご
18	土		野菜おじや	カレーライス、ヨーグルト、味噌汁、麦茶	菓子 野菜ジュース	乳児用菓子
19	日		ベビーランチ (月齢に応じて)	中華丼、オレンジゼリー、バナナ、味噌汁、麦茶	菓子 野菜ジュース	乳児用菓子
20	月		ポテトの甘煮	五目炊き込みご飯、ちくわ揚げ、味噌汁、カップゼリー	コーントースト 牛乳	スティックパン
21	火		卵おじや	食パン、変わり茶碗蒸し、ちりじゃこサラダ、スープ、みかん缶	青りんごゼリー 麦茶	みかんシロップ 漬け
22	水	スキムミルク	煮込みパスタ	ツナとキャベツのスパゲッティ、星ポテ、ブロッコリー、すまし汁	バナナチョコチップ スコーン、牛乳	バナナ
23	木		ツナソテー	白飯、鶏の唐揚げ・ねぎソースかけ、 フレッシュサラダ、大根のコンソメスープ	ケーキ、麦茶	いちごスティック
24	金		ひじきの煮物	ひじき御飯、小松菜ともやし胡麻和え、すまし汁	きな粉ラスク 牛乳	スティックパン
25	土		煮込みうどん	五目うどん、オレンジゼリー、バナナ、麦茶	菓子 野菜ジュース	乳児用菓子
26	日		ベビーランチ (月齢に応じて)	ハヤシライス、ヨーグルト、味噌汁、麦茶	菓子 野菜ジュース	乳児用菓子
27	月		ほうれん草の ホワイトソース煮	ナシゴレン風炒めご飯、キャベツとベーコンのソテー、味噌汁	ほうれん草クッキー 牛乳	ほうれん草クッキー
28	火		煮込みうどん	醤油ラーメン、もやしサラダ、バナナ	りんごとヨーグルトの クラフティ、牛乳	いちごスティック
29	水	スキムミルク	野菜のコンソメ煮	食パン、ボークビーンズ、切り干し大根の酢の物、スープ	<おにぎりDAY> チーズおかか、麦茶	スティックパン
30	木		かぼちゃの マッシュ	ピピンバ、かぼちゃサラダ、すまし汁	たこ焼き、麦茶	りんご
31	金		魚のほぐし煮	白飯、鮭の青のりフライ、ブロッコリー炒め、味噌汁	菓子、牛乳	乳児用菓子

〈今月の目標〉

- ・約束の時間内に徐々に食べ終わるようにしましょう。
- ・食習慣の見直しを行い、健康な生活リズムを再確認しましょう。
- ・給食に関わる人に感謝し、残さず食べるようにしましょう。



🎉 あけましておめでとうございます 🎉

〈今月のお楽しみ〉

- ・6(月)は、「福笑いご飯」です♪楽しく、健康な1年を過ごせるようお願いを込めて食べましょう!!
- ・7(火)は、「七草粥」です♪
- ・23(木)は、「1月誕生者 HappyDay」です♪
鶏の唐揚げねぎソースかけとケーキでお祝いします♡

★ムーン組・マーズ組では、チョコ・カスタードは使用していません。その代わりに代替品のものを提供しています。

★マーズ組では、後半から進級に向けて食べる機会を増やしていきます。