

# 1月の行事・予定こんだて

出合保育園

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		← 休園日 →			お弁当日
	<p>※『春の七草』 せり、なすな、 ごぎょう、はこべら、 ほとけのざ、すずな、 すずしろ</p>				
6	7	8	9	10	11
書き方	お年玉会、ECC 食文化DAY お正月料理	ECC 鉄分UPDAY	もち焼き スポーツ	高齢者交流会	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・さばの味噌煮</li> <li>・さっぱりサラダ</li> <li>・すまし汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆかりごはん</li> <li>・煮しめ</li> <li>・田作り</li> <li>・紅白なます</li> <li>・七草みそ汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ぶりの照り焼き</li> <li>・煮卵</li> <li>・塩昆布サラダ</li> <li>・みそ汁</li> <li>・りんご</li> </ul> <p>鉄分 2.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麻婆丼</li> <li>・春雨スープ</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス</li> <li>・卵サラダ</li> <li>・みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンライス</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・りんご</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>《さば、玉ねぎ》</li> <li>《キャベツ、人参、もやし、きゅうり、のり》</li> <li>《玉ねぎ、ふ、青ねぎ》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>《鶏もも肉、人参、れんこん、里芋、ごぼう、さやいんげん、干しいたけ、こんにゃく》</li> <li>《いりこ、ごま》</li> <li>《大根、人参》</li> <li>《木綿豆腐、卵、※七草》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>《ぶり》</li> <li>《キャベツ、小松菜、人参、もやし、塩昆布》</li> <li>《里芋、えのき、青ねぎ》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>《豚ひき肉、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ピーマン、干しいたけ、青ねぎ》</li> <li>《春雨、卵、わかめ》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>《牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、グリーンピース、トマト缶》</li> <li>《卵、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、コーン》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>《鶏もも肉、人参、玉ねぎ、コーン》</li> <li>《じゃが芋、人参、玉ねぎ、きゅうり》</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お菓子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・いりこ</li> <li>☆ツナと枝豆のおにぎり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆じゃが芋マフィン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆ごまじゃこトースト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジョア</li> <li>☆お好み風蒸しパン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お菓子</li> </ul>
13	14	15	16	17	18
	書き方 ECC	ECC カミカミDAY	体育指導(4・5歳) スポーツ 鉄分UPDAY	和太鼓指導、避難訓練 野菜モリモリDAY	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・鮭のちゃんちゃん焼き</li> <li>・切干大根煮</li> <li>・かきたま汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・厚揚げの塩だれ炒め</li> <li>・大根サラダ</li> <li>・みそ汁</li> <li>・りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・鯛の竜田焼き</li> <li>・昆布マヨ和え</li> <li>・スタミナ納豆</li> <li>・みそ汁</li> <li>・みかん</li> </ul> <p>鉄分 2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子丼</li> <li>・わかめとツナの和え物</li> <li>・みそ汁</li> <li>・バナナ</li> </ul> <p>野菜 121g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・和風スパゲティ</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> <li>・オレンジ</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>《鮭、キャベツ、人参、えのき》</li> <li>《切干大根、人参、油揚げ》</li> <li>《卵、玉ねぎ、ほうれん草》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>《絹揚げ、豚もも肉、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、干しいたけ》</li> <li>《大根、人参、ブロッコリー、水菜、ハム、かつお節、ごま》</li> <li>《じゃが芋、しめじ、青ねぎ》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>《鯛》</li> <li>《じゃが芋、塩昆布》</li> <li>《鶏ひき肉、納豆、白菜、人参、小松菜、玉ねぎ》</li> <li>《木綿豆腐、玉ねぎ、長ねぎ》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>《鶏もも肉、卵、人参、玉ねぎ、青ねぎ》</li> <li>《わかめ、ツナ、キャベツ、人参、玉ねぎ》</li> <li>《かぼちゃ、えのき、長ねぎ》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>《スパゲティ、鶏もも肉、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき》</li> <li>《かぼちゃ、人参、玉ねぎ、きゅうり》</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆かぼちゃパウンド</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆きなこトースト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・いりこ</li> <li>☆たまごおにぎり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆さつまいもドーナツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジョア</li> <li>・お菓子</li> </ul>

月	火	水	木	金	土
20	21	22	23	24	25
検尿容器配布 身体測定	検尿提出日 音楽指導 ECC	検尿提出日、身体測定 ECC カミカミDAY	体育指導(3・5歳) スポーツ	絵画(4歳) 練習試合(5歳)	
・ごはん *さわらの磯辺焼き *人参しりしり *カレービーフン *みそ汁 ・バナナ	*豚キャベツ丼 *ささみと ひじきのサラダ *みそ汁 ・みかん	・ごはん *カレイの煮付け *おかか和え *根菜きんぴら *みそ汁 ・りんご	・ごはん *煮込みハンバーグ風 *スパゲティサラダ *コンソメスープ ・オレンジ	・ごはん *厚揚げと野菜の みそ炒め *春雨サラダ *もずくスープ ・バナナ	*炒飯 *中華スープ ・みかん
《さわら、青のり》 《人参、卵、ツナ》 《ビーフン、豚肩ロース、人参、玉ねぎ、ピーマン、干しいたけ》 《さつま芋、玉ねぎ、青ねぎ》	《豚もも肉、人参、玉ねぎ、キャベツ》 《ささみ、ひじき、卵、人参、玉ねぎ、きゅうり》 《大根、ふ、しめじ》	《カレイ》 《小松菜、人参、かつお節》 《牛肉、ごぼう、れんこん、人参、さやいんげん、ごま》 《木綿豆腐、玉ねぎ、卵》	《鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、パン粉、木綿豆腐、しめじ》 《スパゲティ、キャベツ、人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン》 《白菜、エリンギ、えのき》	《絹揚げ、豚もも肉、キャベツ、人参、玉ねぎしめじ》 《春雨、人参、もやし、きゅうり、わかめ、ごま》 《もずく、えのき、長ねぎ、シュウマイの皮》	《鶏もも肉、玉ねぎ、人参、青ねぎ》 《絹ごし豆腐、もやし、しめじ》
・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆フレンチトースト	・牛乳 ☆さつまいもおにぎり	・牛乳 ・いりこ ☆米粉きなこクッキー	・牛乳 ☆小松菜とチーズの パウンドケーキ	・牛乳 ・お菓子
27	28	29	30	31	
絵画(5歳)	ECC 野菜モリモリDAY	サッカー大会(5歳お弁当) ECC	スポーツ(5歳)	♪お楽しみメニュー♪	
・ごはん *さばのカレー焼き *ごま和え *磯香和え *みそ汁 ・バナナ	*なすの ミートスパゲティ *ごぼうサラダ *野菜スープ ・オレンジ 野菜 188g	・ごはん *ぶりときのこの バターポン酢焼き *豚さつま *みそ汁 ・りんご	*中華丼 *じゃこ和え *きのこスープ ・みかん	・ロールパン *豆腐みそグラタン *フレンチサラダ *卵スープ ・バナナ	
《さば》 《かぼちゃ、枝豆、ごま》 《ほうれん草、小松菜、もやし、人参、のり》 《里芋、人参、長ねぎ》	《スパゲティ、合いびき肉、なすび、人参、玉ねぎ、しめじ、トマト缶》 《ごぼう、人参、さやいんげん、コーン、ツナ、ごま》 《キャベツ、玉ねぎ、えのき》	《ぶり、しめじ、エリンギ、えのき、コーン》 《豚肩ロース、さつま芋、さやいんげん》 《木綿豆腐、わかめ、油揚げ》	《豚もも肉、卵、白菜、人参、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、きくらげ》 《キャベツ、もやし、人参、枝豆、ちりめんじゃこ、わかめ》 《えのき、しめじ、玉ねぎ、コーン》	《鶏もも肉、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、しめじ、里芋、チーズ、パセリ》 《ブロッコリー、キャベツ、人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン、ハム》 《卵、えのき、ほうれん草》	
・牛乳 ☆たまごサンド	・牛乳 ・いりこ ☆鮭わかめおにぎり	・牛乳 ☆しらす青のりもち	・牛乳 ・元気ヨーグルト	・牛乳 ☆フライドポテト	

## 献立について



7日(火)	食文化 DAY お正月料理	お正月料理にはそれぞれ意味が込められています。 煮しめはお鍋一つでたくさんの具材を煮ることから「家族みんなが結ばれるように」、 田作りは「豊作」や「子孫繁栄」、 紅白なますは、お祝いの水引をイメージした縁起物で平和を願っています。 春の七草は1月7日(人日の節句)に「無病息災」を願い、食べられるものです。
9日(木)	もち焼き (とんど焼き)	とんど焼きとは神様を見送る火祭りです。お正月に飾っていたしめ縄や書初めなどの縁起物を燃やした煙とともに神様を見送ります。また、煙は穢れ(けがれ)を清めるともいわれ、煙を浴び、鏡開きをしたお餅を焼いて食べると縁起が良いと言われています。
17日(金)	さつまいも ドーナツ	さつまいも、米粉、片栗粉、スキムミルク、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、バターで出来る簡単なドーナツです。当日、レシピを配信予定です♪
29日(木)	しらす青のり もち	茹でてすりつぶしたじゃがいもにしらすや青のりを混ぜ込んで、丸めて焼きます。 磯の香りのするおやつです。🍌

