

日	曜	行事
1	月	
2	火	
3	水	
4	木	仕事始め
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	成人の日
9	火	始業式
10	水	七草
11	木	鏡開き
12	金	リトミック
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	えいごあそび 調理師研究会
17	水	ひまわりの会
18	木	幼小連携会議 味噌づくり お弁当日
19	金	リトミック 公開保育
20	土	
21	日	
22	月	公開保育
23	火	えいごあそび
24	水	
25	木	試食会
26	金	
27	土	国東市保育研究大会
28	日	
29	月	認定こども園研修会
30	火	えいごあそび
31	水	誕生会 保育コーディネーター研修 私幼連主任会



1月の行事・こんだて

2024 年



	月	火	水	木	金	土	日
日にち				4	5	6	7
9時のおやつ				牛乳、野菜スティック	牛乳、果物	牛乳、果物	
昼食				ハヤシライス 高野豆腐の卵とし 鶏レバーの甘辛煮 果物	鯖の味噌煮 キャベツとしめじのごま和え 野菜スープ 果物	五目やきそば 果物	
3時のおやつ				ミルク、黒糖ホットケーキ	ミルク、やせうま	牛乳、ごませんべい	
日にち	8	9	10	11	12	13	14
9時のおやつ		牛乳、ミレービスケット	牛乳、チーズ	牛乳、果物	牛乳、果物	牛乳、果物	
昼食		照り焼きチキン コールスローサラダ 小松菜のミルクスープ 果物	七草がゆ ポークビーンズ わかめのごま風味和え ししゃも、果物	魚の竜田揚げ 野菜の卵とし もずくスープ 果物	すき焼き風煮 チロリアンサラダ さつま芋の天ぷら 果物	味噌煮込みうどん 果物	
3時のおやつ		ミルク、野菜チップス	麦茶、鶏そぼろおにぎり	ぜんざい(鏡開き)	ミルク、麩のバタースナック	牛乳、芋けんぴ	
日にち	15	16	17	18	19	20	21
9時のおやつ	牛乳、豆乳クッキー	牛乳、果物	牛乳、果物	牛乳、味付大豆	牛乳、チーズ	牛乳、果物	
昼食	鮭のチーズ焼き 切干大根煮 中華スープ 果物	うま煮 鶏肉の味噌しょうが焼き ごぼうサラダ 果物	チキンケチャップソテー ほうれん草のツナコーンサラダ 豚汁 果物	お弁当日 味噌づくり	ひじきごはん 鮭の味噌マヨ焼き 豚肉と春雨の野菜炒め 豆腐のすまし汁、果物	しいたけ入り ミートスパゲッティ 果物	
3時のおやつ	ミルク、ごま入りドーナツ	ミルク、黄粉団子	麦茶、チーズとおかかおにぎり	ソフール	ミルク、じゃがもち	牛乳、大豆チップス	
日にち	22	23	24	25	26	27	28
9時のおやつ	牛乳、鉄サブレ	牛乳、果物	牛乳、果物	牛乳、果物	牛乳、スコーン	牛乳、果物	
昼食	カレーライス 五目厚焼き玉子 ブロッコリーのおかか和え 果物	国東ハンバーグ 野菜のごま和え かぼちゃスープ 果物	鮭のマヨネーズ焼き せん切りサラダ ベーコンとレタスのすまし汁 果物	肉団子の甘辛煮 ハンサンス かぼちゃの豆乳味噌汁 みかん	大豆の五目煮 大根もち、ミニトマト 手作りふりかけ 果物	ちゃんぽん 果物	
3時のおやつ	ミルク、ジャムサンド	ミルク、大学芋	ミルク、スキムミルクもち	ミルク、小松菜蒸しパン	カルピスゼリー	牛乳、ミレービスケット	
日にち	29	30	31 誕生会				
9時のおやつ	牛乳、野菜ウエハース	牛乳、チーズ	牛乳、果物				
昼食	魚のごま味噌焼き ひじきの和風サラダ 卵スープ 果物	野菜のかき揚げ わかめと春雨の酢の物 大根と豆腐の味噌汁 果物	マカロニグラタン 魚のケチャップソテー ブロッコリーのおひたし 果物				
3時のおやつ	ミルク、フレンチトースト	フルーツスキムヨーグルト	ミルク、ブラウニー				

国東ハンバーグ

材料 卵 1 個の時(約 5 個)

鶏ミンチ	180g
豆腐	150g
乾燥ひじき	4g(小さじ 1)
乾し椎茸	8g(2 枚)
人参	75g(1/3 本)
玉ねぎ	110g(半玉)
パン粉	15g(大さじ 5)
卵	1 個

砂糖 12g(小さじ 4)

醤油 12g(大さじ 2)

塩 少々

ケチャップ 適量



国東ハンバーグは、国東市の特産品

しいたけ・ひじきを
使ったハンバーグです。

- ひじきと乾し椎茸は水で戻しておく。
- 人参・玉ねぎ・干し椎茸はみじん切り。
豆腐は水分を切って手でつぶしザルに上げておく
- 人参・玉ねぎ・椎茸・ひじきを砂糖・醤油で炒める。
- 火を止めて、豆腐・鶏ミンチ・卵・パン粉・塩を入れて混ぜ、丸めて焼く。(かたい時は牛乳を足したり、柔らかい時はパン粉を足します)

＊9時のおやつは0・1・2歳児のみです。 ＊果物は変更することがあります。 ＊園で使用しているお米は国内産です。