

# 1月予定および献立表



平成29年12月20日  
東奈良敬愛保育園

★印は卵を使用している献立です。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	月	元旦			
2	火	冬休み			
3	水				
4	木	保育協力日	お弁当		せんべい
5	金	始業式	★ちらし寿司★ ブロッコリーの胡麻和え すまし汁	ちりめんじゃこ、人参、蓮根、高野豆腐、竹輪、 ブロッコリー、人参 錦糸卵、のり わかめ、手毬麩、三つ葉	豆腐ドーナツ 牛乳
6	土		肉うどん おかか和え 天ぷら フルーツ	豚肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、ねぎ、うどん 小松菜、白菜、人参 かぼちゃ、竹輪 りんご	肉まん 牛乳
7	日	お休み			
8	月	成人の日			
9	火	幼児懇談会 (9~15日まで) 習字	鶏肉の照り焼き カニカマサラダ 味噌汁 フルーツ	鶏肉 かにかまぼこ、キャベツ、きゅうり、コーン、大根 豆腐、わかめ、ねぎ フルーツ	★黒糖ツイスト★ 牛乳
10	水		鮭の西京焼き 胡麻和え けんちん汁	鮭 / かぼちゃ 小松菜、白菜、人参 鶏肉、人参、大根、ごぼう、里芋、ねぎ	中華おこわ 牛乳
11	木	スイミング (参観)	麻婆丼 ★ばんさんすう★ わかめスープ	豚ミンチ、玉ねぎ、豆腐、にら ハム、きゅうり、人参、もやし、錦糸卵 わかめ、えのき、ねぎ	マカロニきなこ 牛乳
12	金	体育あそび シーツ交換	鶏肉のノルウェー風 卵の花 味噌汁	鶏肉 / ブロッコリー おから、人参、ごぼう、こんにゃく、竹輪、ねぎ 大根、しめじ、三つ葉	プリン せんべい 牛乳
13	土	家庭の日	カレーうどん ブロッコリーサラダ フルーツ	豚肉、玉ねぎ、人参、うどん ブロッコリー、コーン フルーツ	★スイートポテト★ 牛乳
14	日	お休み			
15	月	習字書初め (けいあいの舎)	鯛の味噌マヨネーズ焼き じゃことひじきのサラダ 味噌汁	鯛、マヨネーズ / ミニトマト ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、コーン、 玉ねぎ、わかめ、ねぎ パプリカ、きゅうり	★自家製クリームパン★ 牛乳

■アレルギー対応をされているお子さんで、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。

■離乳食、アレルギーのお子さんが欠席される場合は、必ず園に連絡をして下さい。



## 今月の昼食とおやつの平均栄養量(3才児以上)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
基準	620	23.3	17.2	247	2.2	0.31	0.36	18	-	1.8未満
平均	640	25.2	20	273	2.5	0.37	0.46	25	3.7	1.8

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	火	E~たいむ 子育て相談室	菜飯/すき焼き風	青菜/牛肉、人参、白菜、しらたき、白ネギ、焼き豆腐	フルーツゼリー
			★マカロニサラダ★	ハム、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ	ココナッツサブレ
			味噌汁	油揚げ、しめじ、ねぎ	牛乳
17	水	Jリーグ	鯖の塩焼き	鯖 / ほうれん草	マシュマロおこし
			ひじき煮	ひじき、人参、竹輪、しらたき、いんげん	牛乳
			豚汁	豚肉、人参、ごぼう、さつまいも、大根、ねぎ	
18	木	避難訓練	★パン★冬野菜シチュー	パン/鶏肉、人参、玉ねぎ、かぶ、ブロッコリー、	さつまいもスティック
			ツナサラダ	ツナ、キャベツ、きゅうり、牛乳、シチュールウ	牛乳
			フルーツ	りんご 人参、コーン	
19	金	体育あそび	豚肉のしょうが焼き	豚肉、人参、玉ねぎ	カレーまん
			春雨サラダ	かにかまぼこ、きゅうり、もやし、人参、春雨	牛乳
			★かき玉汁★	卵、ほうれん草	
20	土		★炒飯★	焼き豚、人参、玉ねぎ、小松菜、卵	いちご大福
			中華サラダ	ブロッコリー、きゅうり、コーン	牛乳
			わかめスープ	豆腐、わかめ、にら	
21	日	お休み			
22	月	E~たいむ 習字	ちゃんぽん	豚肉、キャベツ、もやし、人参、いか、かまぼこ、	おにぎり
			★揚げ餃子★	餃子 青梗菜、玉ねぎ、中華麺	牛乳
			フルーツ	りんご	
23	火		豚肉のしぐれ煮	豚肉、人参、ごぼう、しらたき、いんげん	ホイップサンド
			おかか和え	ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ	牛乳
			味噌汁	かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ	
24	水		ゆかりご飯/★ミニおでん★	ゆかり/ウズラ卵、大根、人参、こんにゃく、厚揚げ、竹輪	★蒸しケーキ★
			ささみサラダ	ささみ、きゅうり、人参、キャベツ、コーン	牛乳
			味噌汁	えのき、わかめ、ねぎ	
25	木	スイミング (参観)	鰯のから揚げ	鰯 / かぼちゃ	みたらし団子
			大豆サラダ	ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、きゅうり、コーン	牛乳
			味噌汁	しめじ、油揚げ、ほうれん草	
26	金	雪遊び(きりん) 体育あそび シート交換	豚肉の味噌炒め	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン	★アメリカンドッグ★
			★ポテトサラダ★	ハム、じゃがいも、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ	牛乳
			わかめスープ	豆腐、わかめ、ねぎ	
27	土	家庭の日	ハヤシライス	牛肉、玉ねぎ、人参、ハヤシルウ	★どらやき★
			じゃこサラダ	ちりめんじゃこ、コーン、キャベツ、きゅうり	牛乳
			フルーツ	フルーツ	
28	日	お休み			
29	月	習字	ビビンバ	牛肉、ほうれん草、人参、もやし、切り干し大根	チーズサンド
			揚げしゅうまい	海老しゅうまい	牛乳
			野菜スープ	大根、玉ねぎ、にら	
30	火	E~たいむ	わかめご飯 ぶりの香味焼き	わかめ 鰯	フライドポテト
			ぽんず和え	小松菜、白菜、人参、かまぼこ	牛乳
			味噌汁 フルーツ	さつまいも、玉ねぎ、ねぎ フルーツ	
31	水	お誕生会	チキンカレー	鶏肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、カレールウ	★バースディケーキ★
			キャベツとみかんのサラダ	キャベツ、きゅうり、みかん、レーズン	牛乳
			キャンディチーズ	チーズ	

■ベーコンと、ちくわ、かまぼこなどの練り製品は、卵不使用のものを使用しております。

■献立内容は、仕入れ状況などにより変更する場合があります。

