



# 1月予定および献立表



2018年12月20日  
東奈良敬愛保育園

●は乳、★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 火	冬休み			
2 水				
3 木				
4 金	保育協力日	お弁当		せんべい
5 土		肉うどん	豚肉、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、うどん	★韓国海苔巻き
		ブロッコリーの胡麻和え	ブロッコリー、人参	●牛乳
		天ぷら フルーツ	さつまいも、竹輪 フルーツ	
6 日	お休み			
7 月	始業式 習字	★ちらし寿司★	ちりめんじゃこ、人参、椎茸、高野豆腐、錦糸卵、	●きな粉揚げパン
		おかか和え	ほうれん草、白菜、人参 /かんぴょう、竹輪	●牛乳
		すまし汁	白玉麩、わかめ、三つ葉	
8 火	乳児懇談会 (8~11日まで)	わかめご飯★ミニおでん	わかめご飯 うずら卵、大根、人参、蒟蒻、厚揚げ、竹輪	★●みかんケーキ
		★ハムサラダ	ハム、きゅうり、キャベツ、人参、コーン	●牛乳
		味噌汁	しめじ、油揚げ、ねぎ	
9 水		豚肉のしょうが焼き	豚肉、玉ねぎ、人参	ぜんざい
		★●ポテトサラダ	ツナ、じゃがいも、人参、きゅうり、コーン、マヨネーズ	●牛乳
		味噌汁	豆腐、えのき、ほうれん草	
10 木	スイミング	たらの唐揚げ	たら かぼちゃ	フルーツゼリー
		大豆サラダ	大豆、ちりめんじゃこ、人参、キャベツ、きゅうり	クッラカー
		けんちん汁	鶏肉、人参、大根、里芋、こんにゃく、ごぼう、ねぎ	●牛乳
11 金	シーツ交換 体育あそび	ピビンバ	牛肉、人参、もやし、ほうれん草、切り干し大根	★●パームクーヘン
		中華サラダ	ブロッコリー、コーン、きゅうり	●牛乳
		★卵とコーンのスープ	クリームコーン、卵、にら	
12 土	家庭の日 (幼児お弁当)	チキンライス	鶏肉、人参、玉ねぎ、いんげん	●ラスク
		コーンサラダ	コーン、キャベツ、きゅうり、人参	●牛乳
		コンソメスープ フルーツ	じゃがいも、しめじ フルーツ	
13 日	お休み			
14 月	成人の日			
15 火	E~たいむ	★三色丼	鶏肉、卵、いんげん	フライドポテト
		酢の物	ちりめんじゃこ、きゅうり、人参、大	●牛乳
		味噌汁	わかめ、油揚げ、三つ葉	
16 水	避難訓練 Jリーグ	鶏肉のノルウェー風	鶏肉 ブロッコリー	●フルーツヨーグルト
		カニカマサラダ	かにかまぼこ、キャベツ、きゅうり、人参、大根、コーン	せんべい
		味噌汁	じゃがいも、玉ねぎ、ねぎ	
17 木		鯖の塩焼き	鯖 ミントマト	マカロニきなこ
		じゃことひじきのサラダ	ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ、	●牛乳
		豚汁	豚肉、人参、大根、ごぼう、さつまいも、ねぎ /コーン	

・献立内容は仕入れ等の状況により、若干変更する場合がございます。  
・アレルギー対応をされているお子さんと、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。



日曜日	行事	献立	材料	おやつ
18 金	体育あそび	★●パン フルーツ	パン みかん /豚肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、	かやくご飯
		●冬野菜シチュー	ブロッコリー、さつまいも、かぶ、牛乳、ルウ	●牛乳
		ツナサラダ	ツナ、きゅうり、人参、キャベツ、コーン	
19 土		豚丼	豚肉、玉ねぎ、しらたき、ねぎ	★●ケーキ
		ポン酢和え	小松菜、白菜、人参	●牛乳
		味噌汁	豆腐、わかめ、ねぎ	
20 日	お休み			
21 月		さつまいもご飯 鶏肉照り焼き	さつまいも 鶏肉	●シュガートースト
		白和え	ほうれん草、白菜、人参、こんにゃく、椎茸、豆腐	●牛乳
		味噌汁	もやし、えのき、ねぎ	
22 火	習字書初め E~たいむ 子育て相談室	カレー風肉じゃが	豚肉、人参、じゃがいも、いんげん、ルウ、玉ねぎ、	●豆腐ドーナツ
		キャベツとりんごのサラダ	キャベツ、きゅうり、りんご、レーズン /しらたき	●牛乳
		味噌汁	しめじ、わかめ、ほうれん草	
23 水		★鮭フライ タルタルソース	鮭、パン粉、卵、タルタルソース ミントマト	●プリン
		平天と野菜の煮物	平天、大根、人参、じゃがいも、こんにゃく、いんげん	せんべい
		味噌汁	油揚げ、玉ねぎ、	●牛乳
24 木	スイミング	焼肉	牛肉、玉ねぎ、人参、ピーマン	●マシュマロおこし
		★ばんさんすう	かにかまぼこ、きゅうり、人参、もやし、錦糸卵	●牛乳
		味噌汁	しめじ、豆腐、ほうれん草	
25 金	シーツ交換 体育あそび	ちゃんぽん	豚肉、人参、キャベツ、かまぼこ、いか、中華麺、	おにぎり
		★揚げしゅうまい	海老しゅうまい /玉ねぎ、もやし、青梗菜	●牛乳
		フルーツ	りんご	
26 土	家庭の日 (幼児お弁当)	炒飯	豚肉、玉ねぎ、人参、ねぎ	★●どらやき
		ナムル	ブロッコリー、人参、コーン	●牛乳
		スープ	もやし、わかめ	
27 日	お休み			
28 月	習字	ゆかりご飯★鯛マヨネーズ焼き	ゆかり 鯛、マヨネーズ	●ジャムサンド
		ひじき煮	ひじき、大豆、かまぼこ、人参、しらたき、いんげん	●牛乳
		味噌汁	かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ	
29 火	E~たいむ	豚肉のしぐれ煮	豚肉、人参、ごぼう、しらたき、いんげん	さつまいもスティック
		★マカロニサラダ	ハム、きゅうり、人参、コーン、マカロニ、マヨネーズ	●牛乳
		味噌汁 フルーツ	えのき、油揚げ、ほうれん草 フルーツ	
30 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	★●パースディケーキ
		シーフードサラダ	海老、いか、きゅうり、パプリカ、コーン、キャベツ	●牛乳
		●キャンディチーズ	チーズ	
31 木		麻婆丼	豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、にら	●ピザまん
		★春雨サラダ	ハム、きゅうり、もやし、人参、春雨	●牛乳
		中華スープ	白菜、わかめ	

## 今月の一人当たりの栄養素

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	609	22.8	16.9	247	2.2	225	0.31	0.36	18	—	1.8未満
平均	630	23.7	16.9	253	2.3	189	0.34	0.43	23	3.6	1.8