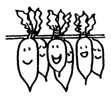
1月予定及び献立表

2023年12月20日
堀江敬愛保育園

★印は卵、●印は乳を使用している献立です。

日	曜日	行事	朝おやつ	献立	材料	おやつ
1	月	冬　休　み				
2	火					
3	水					
4	木		アスパラガスビスケット	★●パン ゼリー ●牛乳	パン ミニゼリー 牛乳	せんべい お茶
5	金	始業式	ハーベスト	●肉団子と野菜の甘酢あん ナムル わかめスープ	肉団子、人参、玉葱、ピーマン、三温糖、みりん、醤油、ケチャップ、酢、片栗粉 もやし、人参、ほうれん草、醤油、三温糖、ごま油、ごま えのき、わかめ、中華だし、醤油	●ホイップサンド 食パン、豆乳ホイップ、砂糖、いちごジャム ●牛乳
6	土		ビスコ	カレーピラフ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉葱、人参、いんげん、コンソメ、カレー粉 ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン、酢、醤油、三温糖 じゃが芋、しめじ、コンソメ	大学芋 さつまいも、砂糖 ●牛乳
7	日					
8	月	**成人の日**				
9	火	身体測定	どうぶつビスケット	かやくうどん 春巻き フルーツ	うどん、豚肉、椎茸、人参、ほうれん草、青ねぎ、みりん、醤油、砂糖 春巻きの皮、玉葱、たけのこ、人参、キャベツ、春雨 パイン缶	鯖缶の炊き込みおにぎり 鯖缶、しめじ、人参、油揚げ、塩昆布 ●牛乳
10	水	身体測定	アンパンマンせんべい	鱈のおろし煮 磯和え 豚汁	たら、片栗粉、大根、みりん、醤油、三温糖、酒 白菜、人参、ほうれん草、のり、醤油、みりん、三温糖 豚肉、人参、さつま芋、牛蒡、大根、油揚げ、青葱、みそ	フライドポテト フライドポテト。青のり、塩 ●牛乳
11	木		アスパラガスビスケット	豚肉のプルコギ炒め 中華サラダ ★コーンと卵のスープ	豚肉、玉葱、人参、青梗菜、春雨、生姜、みりん、醤油、砂糖、ごま油 胡瓜、もやし、人参、酢、醤油、三温糖、ごま油 クリームコーン缶、卵、青ねぎ、中華だし、醤油、片栗粉	●ポパイケーキ HM、ほうれん草、砂糖、牛乳 ●牛乳
12	金	習字	ハーベスト	鶏肉のマーマレード焼き / 添野菜 コールスローサラダ 味噌汁	鶏肉、マーマレード、醤油/ブロッコリー、青じそドレ キャベツ、コーン、人参、胡瓜、レーズン、酢、三温糖、醤油	●シュガートースト 食パン、マーガリン、砂糖 ●牛乳
13	土	家庭の日	ビスコ	炒飯 春雨サラダ 中華スープ	豚肉、人参、玉葱、青ねぎ、醤油、中華だし、ごま油 春雨、胡瓜、もやし、酢、三温糖、醤油、ごま油 白菜、コーン、青ねぎ、中華だし	★●どら焼き HM、砂糖、牛乳、卵、小豆 ●牛乳
14	日					
15	月	体育あそび シーツ交換　いぬ	エースコイン	鰆の西京焼き 厚揚げのそぼろ煮 ★かき玉汁	さわら、みそ、三温糖、酒 厚揚げ、鶏ひき肉、人参、玉葱、青梗菜、三温糖、醤油、片栗粉 卵、豆腐、ほうれん草、醤油、塩、酒	●黒糖蒸しパン HM、黒砂糖。牛乳 ●牛乳
16	火	E～たいむ シーツ交換　くま	どうぶつビスケット	●パン/バナナ ●冬野菜シチュー ツナサラダ	パン　/バナナ 鶏肉、玉葱、人参、さつまいも、かぶ、じゃが芋、ブロッコリー、牛乳、ルウ ツナ、胡瓜、キャベツ、大根、人参、酢、醤油、三温糖	夕焼けおにぎり 人参、ちりめんじゃこ、醤油、酒、みりん ●牛乳
17	水	シーツ交換　りす	アンパンマンせんべい	菜飯　/　肉じゃが おかか和え みそ汁	菜飯の素 / 豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、椎茸、白滝、いんげん、みりん、酒、三温糖、醤油 白菜、ほうれん草、人参、花かつお、みりん、三温糖、醤油 キャベツ、えのき、青葱、みそ	●豆腐ドーナツ HM、豆腐、牛乳、きなこ、砂糖 ●牛乳
18	木	避難訓練 シーツ交換　うさぎ	アスパラガスビスケット	麻婆丼 ばんさんすう サムゲタン風スープ	豚ひき肉、豆腐、玉葱、ニラ、甜麺醤、みそ、醤油、酒、ソース、三温糖、中華だし、片栗粉 もやし、胡瓜、人参、カニカマ、酢、三温糖、醤油、ごま油 鶏肉、大根、椎茸、白葱、もち米、生姜、中華だし、塩	●フルーツヨーグルト ヨーグルト、バナナ、フルーツミックス缶、砂糖 ★●バームクーヘン
19	金	シーツ交換　ひよこ	ハーベスト	★●豆腐の松風焼き 平天と野菜の煮物 すまし汁	鶏ひき肉、豆腐、玉葱、卵、パン粉、牛乳、ごま、みそ 平天、しらたき、人参、椎茸、大根、いんげん、みりん、三温糖、醤油 白玉麩、わかめ、青ねぎ、醤油、塩、酒	アメリカンドック HM、ウインナー ●牛乳
20	土		ビスコ	チキンライス グリーンサラダ きのこスープ	鶏肉、玉葱、人参、いんげん、コンソメ、ケチャップ 胡瓜、人参、コーン、キャベツ、酢、三温糖、醤油 しめじ、えのき、玉葱、コンソメ	●シリアルクッキー HM、バター、砂糖、牛乳、コーンフレーク、チョコレート ●牛乳
21	日					
22	月	体育あそび	エースコイン	鯵の唐揚げ　/　添野菜 切干大根のごま和え みそ汁	あじ、三温糖、みりん、酒、醤油、生姜、片栗粉　/　ゆかり、キャベツ 切干大根、人参、ほうれん草、ちりめんじゃこ、ごま、三温糖、醤油 白菜、油揚げ、青葱、みそ	●おかかマヨトースト 食パン、かつお粉、ごま、マヨドレ ●牛乳
23	火	E～たいむ	どうぶつビスケット	ちゃんぽん麺 ●揚げシュウマイ フルーツ	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、かまぼこ、玉葱、青ねぎ、中華だし、醤油 シュウマイの皮、鶏肉、玉葱、パン粉、キャベツ、ごま みかん	かやくごはん 鶏肉、しいたけ、人参、酒、醤油、みりん ●牛乳
24	水		アンパンマンせんべい	豚肉のしぐれ煮 ポン酢和え ふぶき汁	豚肉、牛蒡、玉葱、人参、白滝、いんげん、酒、みりん、三温糖、醤油、生姜 ほうれん草、白菜、人参、ちくわ、ポン酢、三温糖 鶏肉、豆腐、牛蒡、人参、大根、青葱、醤油、酒	●コロッケ じゃが芋、合い挽き肉、パン粉 ●牛乳
25	木	誕生会	アスパラガスビスケット	冬野菜カレー シーフードサラダ ●ヨーグルト	合挽肉、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、かぶ、ルゥ エビ、イカ、キャベツ、胡瓜、コーン、醤油、酢、三温糖 ヨーグルト、砂糖	★●バースデーケーキ スポンジ、豆乳ホイップ、砂糖、パイン缶、いちご ●牛乳
26	金	書初め （きりん）	ハーベスト	根菜と牛肉の韓国風煮 中華サラダ ワンタンスープ	牛肉、大根、人参、蓮根、ごぼう、筍、いんげん、青葱、ごま、醤油、三温糖、生姜、ごま油 もやし、胡瓜、人参、酢、醤油、三温糖、ごま油 豚ひき肉、餃子の皮、玉葱、椎茸、白菜、人参、にら、中華だし、醤油、酒、ごま油	●オレンジケーキ HM、マーマレード、牛乳、砂糖 ●牛乳
27	土	家庭の日	ビスコ	焼きそば ハムサラダ みそ汁	焼きそば麺、豚肉、もやし、玉葱、人参、焼きそばソース ハム、キャベツ、胡瓜、コーン、酢、醤油、三温糖 わかめ、白菜、みそ、青ねぎ	さつまいもスティック さつまいも、砂糖 ●牛乳
28	日					
29	月	雪あそび：きりん 体育あそび シーツ交換　いぬ	エースコイン	鶏肉のノルウェー風 マカロニサラダ コンソメスープ	鶏肉、片栗粉、ケチャップ、ソース、三温糖 ツナ、マカロニ、胡瓜、人参、コーン、マヨドレ しめじ、じゃが芋、ほうれん草、コンソメ	★小魚焼き お好み焼き粉、卵、キャベツ、じゃこ、鰹節、青のり ●牛乳
30	火	E～たいむ シーツ交換　くま	どうぶつビスケット	豚丼 ひじき煮 みそ汁	豚肉、玉葱、しらたき、青ねぎ、酒、みりん、三温糖、醤油 ひじき、人参、しらたき、大豆、いんげん、みりん、三温糖、醤油 もやし、油揚げ、青ねぎ、みそ	●シナモン揚げパン ロールパン、シナモン、砂糖 ●牛乳
31	水	シーツ交換　りす	アンパンマンせんべい	鯖の香味焼き カニカマサラダ みそ汁	さば、大葉、レモン果汁、醤油、ごま、酒、みりん、三温糖 キャベツ、人参、胡瓜、カニカマ、酢、醤油、三温糖 さつまいも、玉葱、青ねぎ、みそ	●マシュマロおこし マシュマロ、コーンフレーク、マーガリン ●牛乳

◆献立内容は、仕入れ等の状況により、若干変更する場合があります。
◆乳児は朝おやつ時に牛乳を、幼児（くま組、いぬ組）は給食の人数により給食の時間にも牛乳を飲んでいます。

今月の一人当たりの栄養素（３歳児以上）

	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）
平均	576	19.2	16.5	236	2.2	207	0.40	0.40	19	4.4	1.6
基準値	591	22.0	16.4	232	2.1	184	0.28	0.32	16	0.0	1.7