



# 1月予定および献立表

2025年12月19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 木	元旦			
2 金	冬休み			
3 土	冬休み			
4 日	お休み			
5 月	始業式 個人懇談(乳児)	★ちらし寿司 ブロッコリーサラダ すまし汁	鶏肉、人参、蓮根、高野豆腐、干椎茸、錦糸卵 ブロッコリー、コーン、ツナ 豆腐、わかめ	●プリン せんべい ●牛乳
6 火	スイミング 個人懇談(乳児)	鮭の香味焼き おほか和え かす汁	鮭 ほうれん草、白菜、人参 豚肉、大根、人参、油揚げ、ごぼう、竹輪、蒟蒻、酒かす、ねぎ	●きなこ揚げパン ●牛乳
7 水	避難訓練 個人懇談(乳児)	●クリームスパゲティ ●★ハムサラダ フルーツ	鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、牛乳、ルウ、スパゲティ ハム、キャベツ、きゅうり、人参、コーン オレンジ	フライドポテト ●牛乳
8 木	個人懇談(乳児)	鶏肉と厚揚げのカレー煮 キャベツとみかんのサラダ 味噌汁	鶏ミンチ、玉ねぎ、じゃがいも、人参、厚揚げ、青梗菜 キャベツ、みかん缶、きゅうり、レーズン えのき、わかめ	●★おほかマヨtoast ●牛乳
9 金	体育あそび 個人懇談(乳児)	豚肉のケチャップソテー じゃことひじきのサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、コーン、パプリカ 豆腐、しめじ	さつまいも蒸しパン ●牛乳
10 土	家庭の日 (幼児お弁当)	●チキンピラフ コールスローサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン キャベツ、きゅうり、人参、コーン わかめ、じゃがいも	●★チーズホットケーキ ●牛乳
11 日	お休み			
12 月	成人の日			
13 火	スイミング E~たいむ 個人懇談(乳児)	●タンドリーチキン ひじき煮 味噌汁	鶏肉、ヨーグルト、キャベツ、ゆかり ひじき、人参、大豆、竹輪、しらたき、いんげん えのき、わかめ	●肉まん ●牛乳
14 水	シーツ交換(幼児)	わかめご飯 肉じゃが キャベツとりんごのサラダ 味噌汁	わかめ 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん キャベツ、りんご、きゅうり、レーズン 白菜、油揚げ	●★スティックパン ●牛乳
15 木	習字 個人懇談(乳児) シーツ交換(乳児)	たらの唐揚げ 切り干し大根の酢の物 豚汁	たら かにかまぼこ、切り干し大根、きゅうり、人参 豚肉、大根、人参、さつまいも、ごぼう、油揚げ	フルーツゼリー せんべい ●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。
- ・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。
- ・乳児は朝おやつとして、せんべい、クッキーなどを提供しています。
- ・マヨドレは特定原材料7品目不使用のものを使用しております。

## 今月の一人当たりの栄養素(3歳児)

	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
	(kcal)	(g)	(g)	mg	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
基準	549	20.6	15.2	269	2.3	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	581	20.4	17	270	2.2	0.41	0.44	23	4.5	1.6



日曜日	行事	献立	材料	おやつ
16 金	体育あそび	●冬野菜シチュー じゃこサラダ ●★パン フルーツ	鶏肉、玉ねぎ、人参、さつまいも、かぶ、しめじ、ほうれん草、牛乳、ルウ ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン パン オレンジ	さつまいもスティック ●牛乳
17 土		炒飯 大根サラダ わかめスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、コーン、小松菜 かにかまぼこ、大根、人参、きゅうり わかめ、豆腐	●パイナップルケーキ ●牛乳
18 日	お休み			
19 月	Jリーグ	しっぽくうどん ●★切り干し大根サラダ フルーツ	鶏肉、白菜、人参、油揚げ、干椎茸、かまぼこ、うどん ハム、切り干し大根、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ 黄桃缶	●コロッケー ●牛乳
20 火	雪あそび(きりん)	豚肉の生姜焼き ★ばんさんすう 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参 かにかまぼこ、もやし、きゅうり、人参、錦糸卵 キャベツ、油揚げ	●おからクッキー ●牛乳
21 水	お誕生会	チキンカレー キャベツとパインのサラダ ●チーズ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ルウ キャベツ、パイン缶、きゅうり、レーズン チーズ	●★パースディケーキ ●牛乳
22 木	習字(書初め)	中華風ローストチキン 白和え 味噌汁	鶏肉 ほうれん草、白菜、人参、豆腐、椎茸、蒟蒻 しめじ、玉ねぎ、小松菜	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
23 金	体育あそび	鯖のソース煮 大豆サラダ サムゲタンスープ	さば ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、人参、きゅうり 鶏肉、大根、白菜、白ねぎ、もち米	●マシュマロおこし ●牛乳
24 土	家庭の日 (幼児お弁当)	豆腐ハンバーグ 胡麻和え スープ	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ ほうれん草、もやし、人参 わかめ、しめじ	●スノーボールクッキー ●牛乳
25 日	お休み			
26 月		鶏肉の唐揚げ ●★ひじマヨサラダ 味噌汁	鶏肉 ハム、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ 玉ねぎ、さつまいも、小松菜	おひさまゼリー クラッカー ●牛乳
27 火	E~たいむ	あじの香味焼き 春雨サラダ ワンタンスープ	あじ かにかまぼこ、もやし、きゅうり、人参、春雨 豚ミンチ、玉ねぎ、白菜、人参、にら、干椎茸、餃子の皮	マカロニきなこ ●牛乳
28 水	シーツ交換(幼児)	ゆかりご飯 ミニおでん マカロニサラダ 味噌汁	ゆかり 大根、人参、厚揚げ、竹輪、蒟蒻 ツナ、マカロニ、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ わかめ、もやし	おからナゲット ●牛乳
29 木	シーツ交換(乳児)	キャベツの味噌炒め 中華サラダ 中華スープ	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー、きゅうり、コーン えのき、豆腐	●シュガートースト ●牛乳
30 金	体育あそび	豚肉のしぐれ煮 ポン酢和え 味噌汁	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん ほうれん草、白菜、人参、竹輪 しめじ、油揚げ	●★バームクーヘン ●牛乳
31 土		和風あんかけスパゲティ コーンサラダ フルーツ	鶏肉、玉ねぎ、しめじ、えのき、ほうれん草、スパゲティ キャベツ、きゅうり、人参、コーン オレンジ	おはぎ ●牛乳