



1 月予定および献立表



令和6年12月20日(金曜日)

けいあいルンビニ上中条

●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	水	元日			
2	木		あけまして	おめでとうございます	
3	金				
4	土	保育協力日	●レーズンパン ★●ウインナーパン ゼリー ●牛乳	レーズンパン ウインナーパン ゼリー 牛乳	せんべい お茶
5	日				
6	月	保育始まり お正月あそび	★ちらし寿司 切干大根煮 すまし汁	高野豆腐、人参、蓮根、干椎茸、いんげん、 錦糸卵 、のり 切干大根、人参、しらたき 麩、わかめ	●シナモン揚げパン ●牛乳
7	火		鰯の竜田揚げ 胡麻和え 白菜のとろろスープ	鰯、生姜、焼き肉のタレ キャベツ、きゅうり、人参、平天、ごま 白菜、人参、青梗菜、生姜	●マシュマロクランチ ●牛乳
8	水	懇談会 (16日まで)	菜飯 肉じゃが おかか和え 味噌汁	菜飯 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しらたき、いんげん ほうれん草、白菜、人参、花かつお 豆腐、えのき茸、青葱	★●オレンジケーキ ●牛乳
9	木		ミートスパゲティ ★●ハムサラダ フルーツ	スパゲティ、合挽ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶 ハム、キャベツ、きゅうり、人参、コーン パイン缶	かやくご飯 ●牛乳
10	金	シーツ交換	豚肉のブルコギ炒め 中華サラダ ★卵とコーンのスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、青梗菜、春雨、生姜 カニカマ、きゅうり、人参、もやし、ごま油 クリームコーン缶、 卵 、玉ねぎ、青葱	ぜんざい (さつま芋) ●牛乳
11	土	家庭の日	炒飯 中華サラダ 中華スープ	豚肉、玉ねぎ、人参、青葱 ブロッコリー、きゅうり、コーン 豆腐、わかめ	●あんドーナツ ●牛乳
12	日				
13	月	成人の日			
14	火		★●鯛のクリームコーン焼き キャベツとみかんのサラダ カレースープ	鯛、 粉チーズ 、 マヨネーズ 、クリームコーン缶 キャベツ、きゅうり、みかん缶、レーズン 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、キャベツ、ルウ、カレー粉	●アメリカンドッグ ●牛乳
15	水		★●豆腐の松風焼き ひじき煮 味噌汁	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、 卵 、牛乳、パン粉、青葱、ごま、味噌 ひじき、大豆、人参、平天、しらたき、いんげん 油揚げ、わかめ	●お麩ラスク(ココア) ●牛乳
16	木	避難訓練	●パン フルーツ ●冬野菜シチュー ツナサラダ	パン 黄桃 鶏肉、玉ねぎ、人参、さつま芋、かぼちゃ、かぶ、 ルウ ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン	玄米鮭おにぎり ●牛乳
17	金		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、ケチャップ ブロッコリー ツナ、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、 マヨネーズ じゃが芋、しめじ、ほうれん草	★●ミルクパン ●牛乳

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
18	土		焼きそば風スパゲティ ブロッコリーの胡麻和え コンソメスープ	スパゲティ、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン ブロッコリー、キャベツ、人参、ごま 玉ねぎ、しめじ	五平餅 ●牛乳
19	日				
20	月		鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ 味噌汁	鶏肉、マーマレード ブロッコリー キャベツ、きゅうり、人参、コーン、レーズン 玉ねぎ、豆腐、青葱	だしシャカポテト ●牛乳
21	火		焼肉 ナムル ワントンスープ	牛肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン ほうれん草、白菜、人参、ごま油 豚ミンチ、餃子の皮、玉ねぎ、干し椎茸、白菜、人参、ニラ	★●おかかマヨトースト ●牛乳
22	水		ちゃんぽん ●揚げしゅうまい フルーツ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、、かまぼこ、青葱 しゅうまい みかん	鯖缶の炊き込みご飯 ●牛乳
23	木	誕生会	玄米入りチキンカレー カニカマサラダ ●ヨーグルト	玄米、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ カニカマ、キャベツ、きゅうり、人参 ヨーグルト	★●パースディケーキ ●牛乳
24	金	シーツ交換	鯖の西京焼き 厚揚げのそぼろ煮 ★かきたま汁	鯖、味噌 ほうれん草 鶏ミンチ、厚揚げ、玉ねぎ、人参、青梗菜 卵 、豆腐、えのき茸、三つ葉	●もちもちドーナツ ●牛乳
25	土	家庭の日	チキンピラフ ブロッコリーサラダ オニオンスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん ブロッコリー、人参、コーン 玉ねぎ、えのき茸	おからクッキー ●牛乳
26	日				
27	月		鶏肉のから揚げ 切干大根の酢の物 味噌汁	鶏肉、生姜 切干大根、きゅうり、人参、カニカマ 豆腐、油揚げ、青葱	おはぎ ●牛乳
28	火		豚肉のしぐれ煮 ポン酢和え 味噌汁	豚肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん キャベツ、きゅうり、人参、えのき茸、竹輪、ポン酢 麩、白菜、青葱	★●スイートポテト ●牛乳
29	水		麻婆丼 ★ばんさんすう サムゲタンスープ	豚ミンチ、玉ねぎ、豆腐、ニラ、生姜、甜麺醤 きゅうり、人参、もやし、 錦糸卵 、ごま油 鶏肉、大根、干し椎茸、白ネギ、生姜	●フルーツヨーグルト ★●パームクーヘン
30	木	ビデオ参観	鮭のきのこあんかけ ひじきと高野豆腐の煮物 けんちん汁	鮭、玉ねぎ、しめじ、えのき茸、エリンギ ひじき、ツナ、高野豆腐、人参、いんげん 鶏肉、大根、人参、油揚げ、ごぼう、椎茸、青葱	★●ホットドッグ ●牛乳
31	金		豚肉のオイスターソテー 大豆サラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、オイスターソース 大豆、キャベツ、きゅうり、人参 さつま芋、玉ねぎ、青葱	●シリアルクッキー ●牛乳

今月の一人当たりの栄養量(乳児)											
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンD	ビタミンb1	ビタミンb2	ビタミンC	食物繊維	食塩
基準	518	19.4	14.4	200	2	4	0.25	0.3	20	4.1	1.5
平均	532	18.7	15.1	210	2	1	0.34	0.37	21	3	1.5

■献立の内容は、仕入れの状況により、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と、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。

■乳児さんの朝のおやつはせんべい・ビスケット等を提供しています。