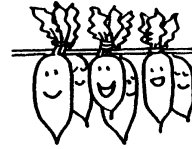




1月予定及び献立表



2024年12月20日

こどもの園敬愛保育園

★印は卵、●印は乳を使用している献立です。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	水	冬 休 み			
2	木				
3	金				
4	土	保育協力日	★●パン ●コーンスープ ゼリー ●牛乳	パン コーンスープ ミニゼリー 牛乳	せんべい お茶
5	日	お休み			
6	月		★三色丼 切干大根の煮物 すまし汁 / ●チーズ	鶏ひき肉、絹さや、錦糸卵 切干大根、油揚げ、白滝、人参 麩、わかめ / チーズ	さつまいもぜんざい お茶
7	火		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、白滝、いんげん ほうれん草、白菜、人参、かつお節 豆腐、えのき、青葱、みそ	●シュガートースト ●牛乳
8	水	にっこりキャラバン (幼児)	●ミートスパゲッティ ★●ハムサラダ フルーツ	スパゲッティ、合挽肉、玉葱、人参、ピーマン、バター、粉チーズ ハム、キャベツ、胡瓜、コーン パイン缶	鯖缶の炊き込みご飯 お茶
9	木	カルタ大会 (いぬ・きりん)	鰯の竜田揚げ 蒸し鶏と南瓜のごまサラダ 白菜のとろとろスープ	鰯、生姜、片栗粉、焼肉のタレ ささみ、南瓜、胡瓜、人参、ブロッコリー、ごま 白菜、人参、竹輪、青梗菜、生姜、ごま油	●マシュマロおこし ●牛乳
10	金	E～たいむ スイミング(きりん) 乳児ビデオ参観	豚肉プルコギ炒め ★●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 胡瓜、もやし、ハム、人参、ごま油 裏ごしコーン、卵、青葱、片栗粉	★●ポパイケーキ ●牛乳
11	土	幼児お弁当日	★●お好み焼き ごま和え みそ汁	お好み焼粉、卵、豚肉、キャベツ、竹輪、青葱 ほうれん草、人参、ごま 豆腐、油揚げ、青葱、みそ	ミニゼリー ●ビスケット ●牛乳
12	日	お休み			
13	月	成人の日			
14	火		鶏肉のノルウェー風 / 付野菜 ★マカロニサラダ コンソメスープ	鶏肉、小麦粉、ケチャップ、ソース / ブロッコリー マカロニ、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ じゃが芋、しめじ、ほうれん草	●ココアお麩ラスク ●牛乳
15	水	体育あそび (りす～きりん) シーツ交換 (乳児)	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、玉葱、しめじ、えのき、エリンギ、青葱 ひじき、高野豆腐、人参、さやいんげん 鶏肉、油揚げ、牛蒡、人参、椎茸、大根、青葱	●洋風おにぎり (●ウインナー&コーン) お茶
16	木	誕生会 シーツ交換 (幼児)	冬野菜カレー カニカマサラダ ●ヨーグルト	鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、かぶ、ルウ カニカマ、胡瓜、人参、キャベツ、コーン ヨーグルト、いちごジャム	★●パースディケーキ ●牛乳
17	金	E～たいむ 避難訓練	焼肉 ナムル みそ汁 ゼリー	牛肉、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、ごま、りんご もやし、人参、ほうれん草、ごま油、ごま 豆腐、しめじ、青葱、みそ ミニゼリー	★●おかかマヨトースト ●牛乳
18	土		炒飯 中華サラダ 中華スープ	豚肉、人参、小松菜、青葱、ごま油 人参、ブロッコリー、胡瓜、コーン、ごま油 玉葱、わかめ、青葱	大学芋 ●牛乳

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
19	日	お休み			
20	月	雪あそび(きりん)	鶏肉のマーマレード焼き / 付野菜 コールスローサラダ みそ汁	鶏肉、マーマレード、玉葱 / ほうれん草 キャベツ、胡瓜、コーン、人参 麩、わかめ、青葱、みそ	●黒糖蒸しパン ●牛乳
21	火		麻婆丼 ★●バンサンスー サムゲタンスープ	豚ひき肉、豆腐、玉葱、にら、生姜、ソース、テンメンジャン、みそ 胡瓜、人参、もやし、ハム、錦糸卵、ごま油 鶏肉、大根、椎茸、白葱、もち米、生姜	★●チヂミ ●牛乳
22	水		豚肉のケチャップソテー じゃことひじきのサラダ みそ汁	豚肉、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、ソース ちりめん、キャベツ、胡瓜、ひじき、赤ピーマン さつま芋、油揚げ、青葱、みそ	●きな粉揚げパン ●牛乳
23	木	Jリーグアカデミー (いぬ・きりん)	鯖の西京焼き / 付野菜 厚揚げのそぼろ煮 ★かきたま汁	鯖、みそ / さつま芋 鶏ひき肉、厚揚げ、チンゲン菜、人参、玉葱 卵、えのき、三つ葉	かやくご飯 お茶
24	金	かきぞめ(きりん) ～けいあいの舎～	ちゃんぽん ★揚げしゅうまい フルーツ	中華麺、豚肉、人参、かまぼこ、玉葱、キャベツ、もやし、青葱 えび焼売 黄桃缶	●豆腐ドーナツ ●牛乳
25	土	幼児お弁当日	★親子丼 お浸し みそ汁	鶏肉、卵、玉葱、青葱 キャベツ、平天、人参 麩、しめじ、青葱、みそ	●ヨーグルト ●ビスコ
26	日	お休み			
27	月	習字(きりん)	鶏肉のごま風味焼き / 付野菜 酢の物 みそ汁	鶏肉、ねりごま、ごま油、ごま / ゆかりキャベツ 大根、ちりめん、胡瓜、人参 豆腐、油揚げ、青葱、みそ	★●カレーマヨチーズトースト ●牛乳
28	火		わかめご飯 / 筑前煮 磯和え みそ汁	わかめ / 鶏肉、牛蒡、筍、人参、れんこん、蒟蒻、椎茸、さやいんげん 白菜、ほうれん草、人参、のり 南瓜、えのき、青葱、みそ	★●バナナケーキ ●牛乳
29	水	体育あそび (りす～きりん) シーツ交換 (乳児)	★●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、チーズ、マヨネーズ、裏ごしコーン キャベツ、みかん缶、胡瓜、レーズン 鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、キャベツ、カレー粉	いなり寿司 お茶
30	木	シーツ交換 (幼児)	豚丼 ポン酢和え みそ汁	豚肉、玉葱、白滝、青葱 小松菜、白菜、人参、竹輪、ポン酢 油揚げ、もやし、青葱、みそ	●プリン風ゼリー ★●バウムクーヘン ●牛乳
31	金		牛肉のオイスターソテー 大豆サラダ きのこスープ	牛肉、玉葱、人参、ピーマン、オイスターソース 大豆、キャベツ、胡瓜、人参、ちりめんじゃこ しめじ、えのき、玉葱	だしシャカポテト ●牛乳

◆乳児は朝のおやつにおせんべい等を提供しています。

◆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と、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。

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)
基準	620	23.3	17.2	259	2.4	213	0.32	0.36	22	3.6以上	1.6未満
平均	607	21.5	18.3	282	2.4	211	0.42	0.48	21	4.1	1.7