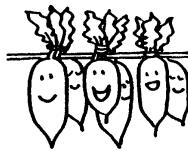


## 1月予定及び献立表



2025年12月19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	木				
2	金			冬 休 み	
3	土				
4	日	お休み			
5	月		★三色丼 切干大根の煮物 すまし汁 / ゼリー	鶏ひき肉、ほうれん草、錦糸卵 切干大根、油揚げ、白滝、人参、いんげん てまり麩、わかめ / ミニゼリー	肉まん ●牛乳
6	火		菜飯 / 築前煮 おかか和え みそ汁	青菜 / 鶏肉、蓮根、牛蒡、人参、大根、蒟蒻、いんげん キャベツ、人参、平天、かつお節 えのき、しめじ、青葱、みそ	せんざい(さつま芋入り) ●牛乳
7	水		豆乳担々麺 ポン酢和え ●チーズ	中華麺、豚肉、大豆、人参、玉葱、チンゲン菜、豆乳、練りごま キャベツ、胡瓜、人参、竹輪、ゆず果汁 チーズ	いなり寿司 ●牛乳
8	木	にっこりキャラバン (幼児)	鰯の塩焼き / 付野菜 白和え かす汁	鰯 / 南瓜 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、蒟蒻、椎茸、ごま、みそ 豚肉、大根、人参、厚揚げ、牛蒡、酒粕、みそ、青葱	★●カレーマヨチーズトースト ●牛乳
9	金	カルタ大会 (いぬ・きりん)	★●パン / フルーツ ●豆乳カレースープ ツナサラダ	パン / オレンジ ワインナー、玉葱、人参、じゃが芋、プロッコリー、カレールウ、豆乳 ツナ、キャベツ、胡瓜、人参	★●キャロットケーキ ●牛乳
10	土	幼児お弁当日	きつねうどん 天ぷら ゼリー	うどん、油揚げ、人参、鶏肉、かまぼこ、小松菜 いか、南瓜、てんぷら粉 ミニゼリー	★●塩サブレ ●牛乳
11	日	お休み			
12	月	成人の日			
13	火		鶏肉の甘辛揚げ 高野豆腐とひじきの煮物 みそ汁	鶏肉、片栗粉、にんにく、ごま 高野豆腐、ひじき、人参、ツナ、いんげん じゃが芋、ほうれん草、青葱、みそ	●ココアお麩ラスク ●牛乳
14	水	体育あそび (りす～きりん) シーツ交換 (幼児)	あんかけ焼きそば ★ポテトサラダ ★コーンと卵のスープ	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、玉葱、干椎茸、青梗菜 じゃが芋、胡瓜、コーン、人参、ツナ、マヨネーズ うらごしコーン、卵、玉葱、青葱	おはぎ ●牛乳
15	木	もちつき シーツ交換 (乳児)	鰯缶の炊き込みご飯 具だくさんの豚汁 フルーツ	鰯缶、人参、しめじ、油揚げ、塩昆布 豚肉、大根、人参、さつま芋、牛蒡、青葱、みそ みかん	●コロッケ ●牛乳
16	金	スイミング (きりん)	焼肉 切干大根の酢の物 みそ汁 / フルーツ	牛肉、玉葱、人参、ピーマン、にんにく、生姜、ソース、ごま、りんご 切干大根、胡瓜、人参、カニカマ さつまいも、しめじ、青葱、みそ / 黄桃缶	★●黒糖ツイストパン ●牛乳
17	土		炒飯 中華サラダ スープ	豚肉、人参、小松菜、青葱、ごま油 もやし、人参、胡瓜、コーン、ごま油 玉葱、わかめ、青葱	●スコーン ●牛乳
18	日	お休み			

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
19	月	習字(きりん)	鶏肉のマーマレード焼き / 付野菜	鶏肉、マーマレード、玉葱 / ブロッコリー	さつまいもスティック ●牛乳
			★マカロニサラダ	マカロニ、胡瓜、人参、ツナ、マヨネーズ	
			みそ汁	麸、えのき、青葱、みそ	
20	火	雪あそび(きりん)	●ハヤシライス	牛肉、玉葱、人参、マッシュルーム缶、ルウ	●マシュマロおこし ●牛乳
			コールスローサラダ	キャベツ、胡瓜、コーン、パプリカ、レーズン	
			フルーツ	バナナ	
21	水	Jリーグアカデミー(いぬ・きりん)	豚肉のケチャップソテー	豚肉、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、ソース	●シリアルクッキー ●牛乳
			じゃことひじきのサラダ	ちりめん、キャベツ、胡瓜、ひじき、コーン、パプリカ	
			みそ汁	南瓜、油揚げ、青葱、みそ	
22	木	避難訓練	けんちんうどん	うどん、鶏肉、大根、人参、牛蒡、白滝、干椎茸、青葱	じゃこと小松菜のまぜごはん ●牛乳
			竹輪とさつま芋の天ぷら	竹輪、青のり、さつま芋、天ぷら粉	
			フルーツ	みかん	
23	金	習字(きりん)	鮭の西京焼き / 付野菜	鮭、みそ / ほうれん草	●豆腐ドーナツ ●牛乳
			厚揚げのそぼろ煮	鶏ひき肉、厚揚げ、青梗菜、人参、玉葱	
			★かきたま汁	卵、えのき、三つ葉	
24	土	幼児お弁当日	★●お好み焼き	お好み焼粉、卵、豚肉、キャベツ、長芋、竹輪、青葱	●フルーツヨーグルト ★●バウムクーヘン ●牛乳
			お浸し	小松菜、かまぼこ、人参	
			みそ汁	豆腐、えのき、青葱、みそ	
25	日	お休み			
26	月	書初め(きりん) ~けいあいの舎~	和風あんかけスパゲッティ	スパゲティ、鶏肉、玉葱、えのき、しめじ、ほうれん草	フライドポテト ●牛乳
			★ハムサラダ	ハム、キャベツ、胡瓜、コーン	
			●チーズ	チーズ	
27	火	誕生会 内科検診(PM)	●冬野菜カレー	合挽肉、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、かぶ、ルウ	★●バースディケーキ ●牛乳
			カニカマサラダ	キャベツ、人参、ブロッコリー、カニカマ	
			●ヨーグルト	ヨーグルト、いちごジャム	
28	水	体育あそび (りす~きりん) シーツ交換 (幼児)	豚肉のみそ炒め	豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、甜面醤	●ホイップサンド (ホイップ・ジャム) ●牛乳
			大豆サラダ	大豆、じゃが芋、胡瓜、人参、ちりめんじゃこ	
			中華スープ	大根、コーン、わかめ	
29	木	シーツ交換 (乳児)	タラのおろし煮	タラ、大根	●チョコバナナ蒸しパン ●牛乳
			ブロッコリーの胡麻和え	ブロッコリー、人参、ごま	
			ふぶき汁	鶏肉、豆腐、大根、人参、油揚げ、青葱	
30	金		★●パン	パン	おにぎり (わかめ & 塩昆布) ●牛乳
			●ビーフシチュー	牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、マッシュルーム缶、ルウ	
			キャベツとパインのサラダ	キャベツ、胡瓜、人参、パイン缶、レーズン	
31	土		●チキンライス	鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、バター	たい焼き ●牛乳
			ワインナーと小松菜のソテー	ワインナー、小松菜	
			コンソメスープ	玉葱、しめじ、パセリ	

◆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で、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	635	23.8	17.6	259	2.4	213	0.32	0.36	22	3.6以上	1.6未満
平均	609	21.3	18.5	288	2.4	230	0.4	0.47	25	4.7	1.6