



1月予定及び献立表

2025年12月19日

郡山敬愛保育園

★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	冬休み			
2	金				
3	土				
4	日				
5	月	3学期始業式	★ちらし寿司 切干し大根の煮物 すまし汁 / ゼリー	人参、ツナ、高野豆腐、干し椎茸、かんぴょう、 <b>錦糸卵</b> 、のり 切干し大根、油揚げ、しらたき、人参、いんげん てまり麩、わかめ / ゼリー	●ブルーベリーケーキ ●牛乳
6	火		菜飯 / 肉じゃが おかか和え みそ汁	菜飯の素 / 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しらたき 白菜、小松菜、人参、花かつお しめじ、もやし、青ねぎ	さつま芋ぜんざい ●牛乳
7	水	シーツ交換(乳児)	和風あんかけスパゲティー ★●ハムサラダ フルーツ	スパゲティー、鶏肉、玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、ほうれん草 <b>ハム</b> 、キャベツ、人参、胡瓜、コーン みかん	ひじきおにぎり ●牛乳
8	木	シーツ交換(幼児)	わかめご飯/鯖の香味焼き/添野菜 白和え かず汁	わかめ / 鯖、大葉 / 南瓜 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、こんにゃく、椎茸、ごま 豚肉、大根、人参、厚揚げ、ごぼう、酒粕、竹輪、青ねぎ	●スノーボールクッキー ●牛乳
9	金	お正月遊び E～たいむ(幼児)	★●パン / フルーツ ★●豆乳カレースープ コールスローサラダ	<b>パン</b> / 黄桃缶 鶏肉、 <b>ウインナー</b> 、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ブロッコリー、カレー粉、豆乳 キャベツ、胡瓜、人参、パプリカ、コーン、レーズン	もちもちドーナツ ●牛乳
10	土	お弁当日(幼児) 園庭開放	焼きそば ブロッコリーのごま和え みそ汁	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、人参、もやし、ピーマン ブロッコリー、人参、ごま 豆腐、えのき	●おからクッキー ●牛乳
11	日				
12	月	成人の日			
13	火	お正月遊び 体育遊び 就学面談(きりん)	ビビンバ ブロッコリーのカニあん わかめスープ / ●チーズ	牛肉、もやし、人参、ほうれん草、豆腐、カレー粉 ブロッコリー、人参、カニカマ わかめ、大根、青ねぎ / <b>チーズ</b>	大学芋 ●牛乳
14	水	書初め(きりん)	鶏肉の甘辛揚げ/添野菜 高野豆腐とひじきの煮物 みそ汁	鶏肉、にんにく、ごま / ブロッコリー 高野豆腐、ひじき、人参、ツナ、いんげん じゃが芋、油揚げ、青ねぎ	★●ミルクパン ●牛乳
15	木		焼き肉 切干し大根の酢の物 みそ汁	牛肉、玉ねぎ、人参、ピーマン 切干し大根、胡瓜、人参、カニカマ さつま芋、玉ねぎ、青ねぎ	●フルーツヨーグルト ★●パウムクーヘン
16	金	E～たいむ(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	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、人参、チンゲン菜、玉ねぎ、もやし、干し椎茸 ツナ、じゃが芋、人参、胡瓜、コーン、 <b>マヨネーズ</b> コーンペースト、 <b>卵</b> 、青ねぎ	●ホイップサンド ●牛乳
17	土	土曜保育	炒飯 中華サラダ スープ	豚肉、人参、小松菜、青ねぎ キャベツ、人参、胡瓜、コーン 玉ねぎ、わかめ	米粉ドーナツ ●牛乳
18	日				

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
19	月	スイミング(きりん)	豆乳坦々麺 切干し大根のごま和え ●チーズ	中華麺、豚挽肉、大豆、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、豆乳、ごま 切干し大根、ほうれん草、人参、ちりめんじゃこ、ごま <b>チーズ</b>	肉まん ●牛乳
20	火	きりん雪遊び遠足 体育遊び(幼児)	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、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ ひじき、ちりめんじゃこ、キャベツ、胡瓜、人参、パプリカ、コーン 南瓜、油揚げ、青ねぎ	★●カレーチーストースト (マヨネーズ・粉チーズ) ●牛乳
21	水	お習字(きりん) シーツ交換(乳児)	★●パン / ゼリー ●クリームシチュー カニカマサラダ	<b>パン</b> / ゼリー 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ブロッコリー、 <b>牛乳</b> 、 <b>バター</b> 、小麦粉 キャベツ、人参、胡瓜、カニカマ、コーン	●ココアお麩ラスク ●牛乳
22	木	避難訓練 シーツ交換(幼児)	けんちんうどん 竹輪とさつま芋の天ぷら フルーツ	うどん、豚肉、油揚げ、大根、人参、ごぼう、椎茸、青ねぎ 竹輪、さつま芋、天ぷら粉、青のり 黄桃缶	鯖缶の炊き込みご飯 ●牛乳
23	金	E～たいむ(幼児) Jリーグ(いぬ・きりん)	鮭の西京焼き / 添野菜 厚揚げのそぼろ煮 ★かき玉汁	鮭、白みそ / ほうれん草 鶏挽肉、厚揚げ、チンゲン菜、人参、玉ねぎ <b>卵</b> 、えのき、三つ葉	●マシュマロおこし ●牛乳
24	土	お弁当日(幼児) 園庭開放	きつねうどん お浸し ゼリー	うどん、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、人参、小松菜 キャベツ、人参、平天 ゼリー	●どら焼き ●牛乳
25	日				
26	月	お誕生会	冬野菜カレー キャベツとパインのサラダ ●ヨーグルト	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、南瓜、かぶ、ルウ キャベツ、パイン缶、胡瓜、レーズン <b>ヨーグルト</b>	★●バースデーケーキ ●牛乳
27	火	体育遊び(幼児)	鶏肉のマーマレード焼き/添野菜 ★マカロニサラダ みそ汁	鶏肉、マーマレード / ブロッコリー マカロニ、ツナ、人参、胡瓜、コーン、 <b>マヨネーズ</b> 麩、えのき、青ねぎ	フライドポテト ●牛乳
28	水		たらのおろし煮 ポン酢和え ふぶき汁	たら、大根 キャベツ、胡瓜、人参、竹輪、ゆず果汁 鶏肉、豆腐、ごぼう、油揚げ、人参、青ねぎ	●チーズサンド ●牛乳
29	木		豚肉の味噌炒め 大豆ポテトサラダ 中華スープ	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン 大豆、じゃが芋、胡瓜、人参、コーン、ちりめんじゃこ えのき、玉ねぎ、青ねぎ	●シリアルクッキー ●牛乳
30	金		★●パン / フルーツ ●ビーフシチュー ツナサラダ	<b>パン</b> / りんご 牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、 <b>ルウ</b> キャベツ、人参、胡瓜、コーン、ツナ	中華おこわ ●牛乳
31	土	土曜保育	●チキンライス ウインナーと小松菜のソテー コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、 <b>バター</b> ウインナー、玉ねぎ、人参、小松菜 玉ねぎ、しめじ	●塩サブレ ●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。  
◆乳児クラスは、朝のおやつにおせんべいやビスケット等を提供しています。  
今月の一人当たりの栄養素（3歳児）

	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	546	20.5	15.2	247	2.2	225	0.35	0.4	23	4	1.6
平均	562	19.7	16.7	277	2.3	235	0.38	0.45	26	5.3	1.8