



## 1月予定および献立表



2025年12月19日  
るみ敬愛保育園

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ	
1	祝	元日				
2	金					
3	土					
4	日					
5	月	3学期始業式	★ちらし寿司 切干大根煮 すまし汁 / ゼリー	干椎茸 高野豆腐 かんぴょう 錦糸卵 のり 豚肉 切干大根 油揚げ しらたき いんげん 白玉麩 わかめ / ゼリー	●コロッケ ●牛乳	
6	火		スイミング (きりん)	和風きのこスパゲティ ★ハムサラダ ●チーズ	スパゲティ 鶏肉 しめじ えのき 玉ねぎ ほうれん草 ハム キャベツ きゅうり 人参 チーズ	こんぶおにぎり ●牛乳
7	水		避難訓練 シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	鶏肉のマーマレード焼き/付野菜 ★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 きゅうり 人参 ツナ コーン マヨネーズ 小松菜 平天	●シリアルクッキー ●牛乳
8	木	シーツ交換 (りす・いぬ)	●パン / フルーツ 豆乳カレースープ コールスローサラダ	パン / 黄桃缶 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー ルウ 豆乳 キャベツ きゅうり コーン パプリカ	大学芋 ●牛乳	
9	金	個人面談 幼稚	菜飯 / みそ汁 筑前煮 おかか和え	菜飯の素 / 南瓜 もやし ねぎ 鶏肉 人参 蓮根 ごぼう 大根 筍 こんにゃく いんげん ほうれん草 白菜 花かつお	★●オレンジケーキ ●牛乳	
10	土		幼児弁当日 園庭開放 (10:00～15:00)	きつねうどん 平天と野菜の煮物 フルーツ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 ねぎ 油揚げ 平天 じゃが芋 人参 大根 いんげん りんご	五平餅 ●牛乳
11	日					
12	祝	成人の日				
13	火	スイミング (きりん) E~たいむ(幼児)	ビビンバ ブロッコリーのかにあん わかめスープ	牛肉 もやし 人参 ほうれん草 ブロッコリー かにかま わかめ 玉ねぎ コーン	★●ミルクパン ●牛乳	
14	水		体育遊び(幼児)	鯖の塩焼き / 付野菜 白和え かす汁	さば / 南瓜 ほうれん草 豆腐 白菜 椎茸 こんにゃく 人参 豚肉 大根 人参 ごぼう ねぎ 酒粕	●豆腐ドーナツ ●牛乳
15	木		書初め(きりん)	五目あんかけ焼きそば ★ポテトサラダ フルーツ	中華麺 豚肉 白菜 人参 もやし 干椎茸 青梗菜 じゃが芋 きゅうり 人参 ツナ コーン マヨネーズ みかん	夕焼けおにぎり ●牛乳
16	金			焼肉 切干大根のごま和え ★コーンと卵のスープ	牛肉 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 生姜 切干大根 人参 ほうれん草 ちりめんじゃこ ごま クリームコーン 卵 ねぎ	●ホイップサンド ●牛乳
17	土			ガパオライス ばんさんすう 豆乳スープ	豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン バブリカ カレー粉 にんにく バジル粉 もやし きゅうり 人参 かにかま ワインナー 玉ねぎ しめじ パセリ粉	●塩サブレ ●牛乳

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
18	日				
19 月  個 人面談 幼児 雪遊び		Jリーグアカデミー(いぬ・きりん)	鶏肉の甘辛揚げ 磯和え みそ汁	鶏肉 にんにく 生姜 ごま ほうれん草 人参 白菜 のり じゃが芋 玉ねぎ ねぎ	●お麩ラスク(ココア) ●牛乳
			●パン / フルーツ ●ビーフシチュー キャベツとパインのサラダ	パン / バナナ 牛肉 玉ねぎ 人参 エリンギ じゃが芋 ルウ キャベツ きゅうり パイン缶 レーズン	コンソメポテト ●牛乳
			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 玉ねぎ 人参 ピーマン ちりめんじゃこ ひじき キャベツ 人参 きゅうり 麩 わかめ ねぎ	肉まん ●牛乳
21 水  体育遊び(幼児) シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)		習字(きりん) シーツ交換 (りす・いぬ)	けんちんうどん 天ぷら ●チーズ	うどん 鶏肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく 干椎茸 ねぎ ちくわ さつま芋 てんぷら粉 チーズ	いなり寿司 ●牛乳
			鮭の西京焼き / 付野菜 厚揚げのそぼろ煮 ★かきたま汁	さけ / ほうれん草 鶏ミンチ 厚揚げ 青梗菜 人参 玉ねぎ 卵 えのき 三つ葉	●カレーチーズトースト ●牛乳
			炒飯 中華サラダ 中華スープ	豚肉 玉ねぎ 人参 ねぎ ささみ もやし きゅうり 人参 大根 コーン ねぎ	★●どら焼き ●牛乳
25	日				
26 月		E~たいむ(幼児)	豆乳担々麺 切干大根の酢の物 フルーツ	中華麺 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 大豆 青梗菜 ごま 豆乳 切干大根 きゅうり 人参 ちりめんじゃこ パイン缶	鯖缶の炊き込みご飯 ●牛乳
			鱈のおろし煮 ポン酢和え ふぶき汁	たら 大根 キャベツ きゅうり 人参 ちくわ 鶏肉 大根 人参 豆腐 ごぼう ねぎ	●フルーツヨーグルト ★●バームクーヘン
			●パン / ゼリー ●クリームシチュー ツナサラダ	パン / ゼリー 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー 牛乳 ルウ キャベツ ツナ きゅうり 人参	さつま芋ぜんざい ●牛乳
29 木		体育遊び(幼児)	豚肉とキャベツの味噌炒め 大豆サラダ ビーフンスープ	豚肉 キャベツ 厚揚げ 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 大豆 きゅうり 人参 ちりめんじゃこ わかめ ビーフン ねぎ	●マシュマロおこし ●牛乳
			冬野菜カレー かにかまサラダ ●ヨーグルト	鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 かぶ 南瓜 ルウ かにかま キャベツ きゅうり 人参 ヨーグルト	★●バースディケーキ ●牛乳
			チキンライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン しめじ	米粉ドーナツ ●牛乳

・●は乳、★は卵を使用しています。園で使用のハムは卵が含まれます。

・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)