



1月予定および献立表



2025年12月19日  
くるみ敬愛保育園

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)	鶏肉のマーメレード焼き/付野菜 ★マカロニサラダ みそ汁	鶏肉 マーメレード / 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 幼児	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 パプリカ 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 ウインナー 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	Jリーグアカデミー (いぬ・きりん) 個人面談 幼児	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
20	火	雪遊び	●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
21	水	体育遊び(幼児) シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	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
22	木	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
23	金	けいあいの里交流会 (きりん)	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
24	土	幼児弁当日 園庭開放 (10:00～15:00)	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		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
27	火	E～たいむ(幼児)	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
28	水	体育遊び(幼児)	●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		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
30	金	誕生会	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	★●パースディケーキ ●牛乳
31	土		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)

	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	627	23.5	17.4	250	2.3	200	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	582	20.7	18.6	273	2.1	204	0.37	0.46	22	4.3	1.7