

1月予定および献立表

2025年12月19日
敬愛ルビニ西中条

●は乳、★は卵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				
3 土				
4 日				
5 月		★ちらし寿司 ブロッコリーサラダ すまし汁	鶏肉、人参、蓮根、高野豆腐、干椎茸、 錦糸卵 ブロッコリー、コーン、ツナ 豆腐、わかめ	●プリン せんべい ●牛乳
6 火		鮭の香味焼き おかか和え かす汁	鮭 ほうれん草、白菜、人参 豚肉、大根、人参、油揚げ、ごぼう、竹輪、蒟蒻、酒かす、ねぎ	●きなこ揚げパン ●牛乳
7 水		●クリームスバゲティ ●★ハムサラダ フルーツ	鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、 牛乳 、 ルウ 、スバゲティ ハム 、キャベツ、きゅうり、人参、コーン オレンジ	フライドポテト ●牛乳
8 木		鶏肉と厚揚げのカレー煮 キャベツとみかんのサラダ 味噌汁	鶏ミンチ、玉ねぎ、じゃがいも、人参、厚揚げ、青梗菜 キャベツ、みかん缶、きゅうり、レーズン えのき、わかめ	●★おかかマヨトースト ●牛乳
9 金	シーツ交換	豚肉のケチャップソテー じゃことひじきのサラダ 味噌汁	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、きゅうり、コーン、パプリカ 豆腐、しめじ	さつまいも蒸しパン ●牛乳
10 土		●チキンピラフ コールスローサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン キャベツ、きゅうり、人参、コーン わかめ、じゃがいも	●★チーズホットケーキ ●牛乳
11 日				
12 月	成人の日			
13 火		●タンドリーチキン ひじき煮 味噌汁	鶏肉、 ヨーグルト 、キャベツ、ゆかり ひじき、人参、大豆、竹輪、しらたき、いんげん えのき、わかめ	●肉まん ●牛乳
14 水		わかめご飯 肉じゃが キャベツとりんごのサラダ 味噌汁	わかめ、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん キャベツ、りんご、きゅうり、レーズン 白菜、油揚げ	●★スティックパン ●牛乳
15 木		たらの唐揚げ 切り干し大根の酢の物 豚汁	たら かにかまぼこ、切り干し大根、きゅうり、人参 豚肉、大根、人参、さつまいも、ごぼう、油揚げ	フルーツゼリー せんべい ●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で、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。
- ・乳児は朝おやつとして、せんべい、クッキーなどを提供しています。
- ・マヨドレは特定原材料7品目不使用のものを使用しております。

今月の一人当たりの栄養量

	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B1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	513	19.2	15.5	242	1.9	0.32	0.2	20	3.6	1.5
平均	527	18.5	14.3	200	2	0.41	0.37	21	4.1	1.5

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
16 金		●冬野菜シチュー じゃこサラダ ●★パン フルーツ	鶏肉、玉ねぎ、人参、さつまいも、かぶ、しめじ、ほうれん草、 牛乳 、 ルウ ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン パン オレンジ	さつまいもスティック ●牛乳
17 土		炒飯 大根サラダ わかめスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、コーン、小松菜 かにかまぼこ、大根、人参、きゅうり わかめ、豆腐	●バイナブルケーキ ●牛乳
18 日				
19 月		しっぽうどん ●★切り干し大根サラダ フルーツ	鶏肉、白菜、人参、油揚げ、干椎茸、かまぼこ、うどん ハム 、切り干し大根、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ 黄桃缶	●コロッケ ●牛乳
20 火		豚肉の生姜焼き ★ばんさんすう 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参 かにかまぼこ、もやし、きゅうり、人参、 錦糸卵 キャベツ、油揚げ	●おからクッキー ●牛乳
21 水	お誕生会	チキンカレー キャベツとパインのサラダ ●チーズ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ルウ キャベツ、パイン缶、きゅうり、レーズン チーズ	●★バースディケーキ ●牛乳
22 木	避難訓練	中華風ローストチキン 白和え 味噌汁	鶏肉 ほうれん草、白菜、人参、豆腐、椎茸、蒟蒻 しめじ、玉ねぎ、小松菜	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
23 金	シーツ交換	鯖のソース煮 大豆サラダ サムゲタンスープ	さば ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、人参、きゅうり 鶏肉、大根、白菜、白ねぎ、もち米	●マシュマロおこし ●牛乳
24 土		豆腐ハンバーグ 胡麻和え スープ	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ ほうれん草、もやし、人参 わかめ、しめじ	●スノーボールクッキー ●牛乳
25 日				
26 月		鶏肉の唐揚げ ●★ひじきマヨサラダ 味噌汁	鶏肉 ハム 、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ 玉ねぎ、さつまいも、小松菜	おひさまゼリー クラッカー ●牛乳
27 火	りす組中穂積誕生会 ビデオ会	あじの香味焼き 春雨サラダ ワンタンスープ	あじ かにかまぼこ、もやし、きゅうり、人参、春雨 豚ミンチ、玉ねぎ、白菜、人参、にら、干椎茸、餃子の皮	マカロニきなこ ●牛乳
28 水	ビデオ会	ゆかりご飯 ミニおでん マカロニサラダ 味噌汁	ゆかり 大根、人参、厚揚げ、竹輪、蒟蒻 ツナ、マカロニ、人参、きゅうり、コーン、 マヨドレ わかめ、もやし	おからナゲット ●牛乳
29 木		キャベツの味噌炒め 中華サラダ 中華スープ	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー、きゅうり、コーン えのき、豆腐	●シュガートースト ●牛乳
30 金		豚肉のしぐれ煮 ポン酢和え 味噌汁	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん ほうれん草、白菜、人参、竹輪 しめじ、油揚げ	●★パームクーヘン ●牛乳
31 土		和風あんかけスバゲティ コーンサラダ フルーツ	鶏肉、玉ねぎ、しめじ、えのき、ほうれん草、スバゲティ キャベツ、きゅうり、人参、コーン オレンジ	おはぎ ●牛乳