



1月予定及び献立表



2025年12月19日  
彩都敬愛保育園

★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学期始まり	★ちらし寿司 切干大根の煮物 すまし汁／●チーズ	高野豆腐、干し椎茸、かんぴょう、いんげん、錦糸卵、桜でんぶ、のり 切干大根、大豆、しらたき、いんげん てまり麩、わかめ / スティックチーズ	●オレンジケーキ ●牛乳
6	火		バーベキューチキン／添野菜 ★ポテトサラダ ★コーンと卵のスープ	鶏肉、ケチャップ、ソース／ブロッコリー じゃがいも、胡瓜、人参、ツナ、マヨネーズ クリームコーン缶、卵、玉葱、青葱	大学芋 ●牛乳
7	水	正月遊び シーツ交換 (ひよこ・うさぎ)	鯖の塩焼き / 添野菜 白和え かす汁	鯖 / 南瓜 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、ごま 豚肉、大根、人参、厚揚げ、ごぼう、酒粕、みそ、青葱	●チーズサンド ●牛乳
8	木	シーツ交換 (りす・幼児)	ビビンバ ブロッコリーのかにあん わかめスープ	合挽肉、もやし、人参、ほうれん草、豆腐、カレー粉 ブロッコリー、かにかま わかめ、大根、青葱	●マシュマロおこし ●牛乳
9	金		★●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 / みかん ウインナー、玉葱、人参、じゃが芋、ブロッコリー、カレールウ、豆乳 キャベツ、胡瓜、コーン、パプリカ、レーズン	かやくごはん ●牛乳
10	土	家庭の日	豚肉のオイスターソテー 中華風酢の物 スープ	豚肉、人参、玉葱、ピーマン、オイスターソース もやし、胡瓜、人参、かにかま 玉葱、しめじ、豆腐	マカロニきな粉 ●牛乳
11	日				
12	月	成人の日			
13	火		鶏肉の甘辛揚げ／付野菜 高野豆腐とひじきの煮物 味噌汁	鶏肉、片栗粉、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 里芋、ほうれん草	★●カレーチーズトースト ●牛乳
14	水		和風あんかけスパゲッティ ハムサラダ ゼリー	スパゲティ、鶏肉、玉葱、えのき、しめじ、ほうれん草 ハム、キャベツ、きゅうり、人参 ミニゼリー	●コロッケ ●牛乳
15	木		焼肉 切干大根の酢の物 味噌汁	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、玉葱、青葱	●きな粉蒸しパン ●牛乳
16	金		★●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 牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ、バター キャベツ、きゅうり、人参、パイン缶	夕焼けおにぎり
17	土		炒飯 中華サラダ スープ	豚肉、人参、小松菜、青ねぎ、ごま油 キャベツ、人参、ブロッコリー、胡瓜、ごま油 玉葱、わかめ、青ねぎ	
18	日				

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
19	月		鶏肉のマーマレード焼き／添野菜 ★マカロニサラダ 味噌汁	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、マヨネーズ 麩、えのき、小松菜	★小魚焼き ●牛乳
20	火		肉じゃが 磯和え 味噌汁	豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、しらたき、いんげん ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ、のり もやし、キャベツ、青葱	●豆腐ドーナツ ●牛乳
21	水	シーツ交換 (ひよこ・うさぎ)	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、鶏肉、大根、人参、ごぼう、油揚げ、しいたけ、青葱 ちくわ、青のり、さつま芋、天ぷら粉 黄桃缶	いなり寿司 ●牛乳
22	木	避難訓練 シーツ交換 (りす)	鮭の西京焼き／付野菜 厚揚げのそぼろ煮 ★かきたま汁	鮭、みそ／ほうれん草 鶏ミンチ、厚揚げ、チンゲン菜、人参、玉ねぎ、片栗粉 卵、えのき、三つ葉	★●スイートブルー ●牛乳
23	金	誕生会	●冬野菜カレー カニカマサラダ ●ヨーグルト	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、南瓜、かぶ、ルウ キャベツ、人参、きゅうり、カニカマ ヨーグルト	★●パースディケーキ ●牛乳
24	土	家庭の日	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、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、ソース 縮緬じゃこ、キャベツ、胡瓜、ひじき、パプリカ 南瓜、油揚げ、青葱	●ジャムサンド ●牛乳
25	日				
26	月		豆乳担々麺 切干大根のごま和え ●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 切干大根、ほうれん草、人参、ちりめんじゃこ、ごま スティックチーズ	おはぎ ●牛乳
27	火		菜飯／筑前煮 おかか和え みそ汁	鶏肉、蓮根、ごぼう、人参、大根、筍、蒟蒻、いんげん ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ、かつお節 豆腐、しめじ、青葱	●お麩ラスク ●牛乳
28	水		タラのおろし煮 ボン酢和え ふぶき汁	タラ、大根 キャベツ、きゅうり、人参、ちくわ、ゆず果汁 鶏肉、豆腐、大根、人参、油揚げ、青ねぎ	肉まん ●牛乳
29	木		豚肉のみそ炒め 大豆サラダ 中華スープ	豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、甜麺醤 大豆、じゃが芋、きゅうり、人参、ちりめんじゃこ えのき、玉葱、青葱	うどん
30	金		★●パン / フルーツ ●クリームシチュー ツナサラダ	パン / パナナ 鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、牛乳、ルウ ツナ、キャベツ、きゅうり、人参	鯖缶の炊き込みご飯
31	土		焼きそば ブロッコリーのごま和え みそ汁	中華麺、豚肉、人参、キャベツ、ピーマン、ソース ブロッコリー、人参、ごま 豆腐、えのき、青葱	

◆献立内容は、仕入れ等の状況により、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。

今月の乳児1日の1人あたりの栄養素

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
平均	477	17	14.6	217	1.8	182	0.3	0.33	19	—	1.2
基準値	501	18.8	13.9	202	2	184	0.24	0.24	14	—	1.4