

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				
2	金				
3	土				
4	日				
5	月	3学期始まり	★ちらし寿司	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	●オレンジケーキ
			切干大根の煮物	切干大根、大豆、しらたき、いんげん	●牛乳
			すまし汁/●チーズ	てまり麸、わかめ / スティックチーズ	
6	火		バーベキューチキン/添野菜	鶏肉、ケチャップ、ソース/ブロッコリー	大学芋
			★ポテトサラダ	じゃがいも、胡瓜、人参、ツナ、マヨネーズ	●牛乳
			★コーンと卵のスープ	クリームコーン缶、卵、玉葱、青葱	
7	水	正月遊び (ひよこ・うさぎ)	鯖の塩焼き / 添野菜	鯖 / 南瓜	●チーズサンド
			白和え	豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、ごま	●牛乳
			かす汁	豚肉、大根、人参、厚揚げ、ごぼう、酒粕、みそ、青葱	
8	木	シーツ交換 (りす・幼児)	ビビンバ	合挽肉、もやし、人参、ほうれん草、豆腐、カレー粉	●マシュマロおこし
			ブロッコリーのかにあん	ブロッコリー、かにかま	●牛乳
			わかめスープ	わかめ、大根、青葱	
9	金		★●パン/ フルーツ	パン / みかん	かやくごはん
			●豆乳カレースープ	ワイン、玉葱、人参、じゃが芋、ブロッコリー、カレールウ、豆乳	●牛乳
			コールスローサラダ	キャベツ、胡瓜、コーン、パプリカ、レーズン	
10	土	家庭の日	豚肉のオイスターソテー	豚肉、人参、玉葱、ピーマン、オイスターソース	マカロニきな粉
			中華風酢の物	もやし、胡瓜、人参、かにかま	●牛乳
			スープ	玉葱、しめじ、豆腐	
11	日				
12	月	成人の日			
13	火		鶏肉の甘辛揚げ/付野菜	鶏肉、片栗粉、にんにく、ごま / ブロッコリー	★●カレーチーズトースト
			高野豆腐とひじきの煮物	高野豆腐、ひじき、人参、ツナ、いんげん	●牛乳
			味噌汁	里芋、ほうれん草	
14	水		和風あんかけスパゲッティ	スパゲティ、鶏肉、玉葱、えのき、しめじ、ほうれん草	●コロッケ
			ハムサラダ	ハム、キャベツ、きゅうり、人参	●牛乳
			ゼリー	ミニゼリー	
15	木		焼肉	牛肉、玉葱、人参、ピーマン、にんにく、生姜、ソース、ごま、りんご	●きな粉蒸しパン
			切干大根の酢の物	切干大根、胡瓜、人参、カニカマ	●牛乳
			味噌汁	さつまいも、玉葱、青葱	
16	金		★●パン/ フルーツ	パン	タ焼けおにぎり
			●ビーフシチュー	牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ、バター	
			キャベツとパインのサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、パイン缶	
17	土		炒飯	豚肉、人参、小松菜、青ねぎ、ごま油	★●塩サブレ
			中華サラダ	キャベツ、人参、ブロッコリー、胡瓜、ごま油	●牛乳
			スープ	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 麸、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	★●スイートブール ●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 キニカマサラダ ヨーグルト	★●バースディケーキ ●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 縮緬じやこ、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、ちりめんじやこ、ごま ●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		タラの油ろし煮 ポン酢和え ふぶき汁	タラ、大根 キヤベツ、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、キヤベツ、玉葱、人参、ピーマン、甜麺醤 大豆、じゃが芋、きゅうり、人参、ちりめんじやこ 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 / バナナ 鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、牛乳、ルウ ツナ、キヤベツ、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、キヤベツ、ピーマン、ソース ブロッコリー、人参、ごま 豆腐、えのき、青葱	●おからクッキー ●牛乳

◆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。

今月の乳児1日の1人あたりの栄養素

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)	
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