



1月予定および献立表



令和7年12月19日
彩都宿久庄敬愛保育園

●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
冬休み				
1 木				
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 手毬麩、わかめ / スティックチーズ	●オレンジケーキ ●牛乳
6 火	正月遊び	バーベキュー・キン付野菜 ★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/プロッコリー じゃが芋、胡瓜、人参、ツナ、マヨネーズ うらごしうもろこし、卵、玉葱、青ねぎ	大学芋 ●牛乳
7 水	シーツ交換(いぬ)	鯖の塩焼き付野菜 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、竹輪、酒粕、みそ、青ねぎ	●ミートサンド ●牛乳
8 木	体育遊び シーツ交換(くま)	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、カニカマ わかめ、大根、青ねぎ	●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 ワイン、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	かやくご飯 ●牛乳
10 土	家庭の日	お弁当		マカロニきな粉 ●牛乳
11 日				
12 月	成人の日			
13 火	E~たいむ	鶏肉の甘辛揚げ付野菜 高野豆腐とひじきの煮物 みそ汁	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、厚揚げ	★●カレーチーズマヨトースト ●牛乳
14 水	お習字(きりん)	和風あんかけスパゲッティ ★●ハムサラダ ゼリー	スパゲッティ、鶏肉、玉葱、えのき、しめじ、ほうれん草 ハム、キャベツ、胡瓜、人参 ミニゼリー	●コロッケ ●牛乳
15 木	体育遊び	焼肉 切干大根の酢の物 みそ汁	牛肉、玉葱、人参、ピーマン、にんにく、生姜、ごま、りんご 切干大根、胡瓜、人参、カニカマ さつま芋、玉葱、青ねぎ	●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 / バナナ 牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、ルウ、バター キャベツ、胡瓜、人参、パイン缶	夕焼けおにぎり ●牛乳
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	★●塩サブレ ●牛乳
18 日				

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
19 月	スイミング(きりん)	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、胡瓜、人参、ツナ、マヨネーズ 麩、えのき、小松菜	★小魚焼き ●牛乳
20 火	雪遊び(きりん)	肉じゃが 磯和え みそ汁	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、青ねぎ	●豆腐ドーナツ ●牛乳
21 水	お習字(きりん) シーツ交換(いぬ)	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、椎茸、青ねぎ 竹輪、青のり、さつま芋、天ぷら粉 黄桃缶	いなり寿司 ●牛乳
22 木	誕生会 避難訓練 シーツ交換(くま)	冬野菜カレー カニカマサラダ ●ヨーグルト	鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、かぶ、ルウ キャベツ、人参、胡瓜、カニカマ ヨーグルト	★●バースディケーキ ●牛乳
23 金		鮓の西京焼き/付野菜 厚揚げのそぼろ煮 ★かきたま汁	鮓、みそ / ほうれん草 鶏ミンチ、厚揚げ、青梗菜、人参、玉葱、片栗粉 卵、えのき、三つ葉	★●スイートブール ●牛乳
24 土	家庭の日	お弁当		●ジャムサンド ●牛乳
25 日				
26 月		豆乳坦々麺 切干大根の胡麻和え ●チーズ	中華麺、豚肉、大豆、人参、玉葱、青梗菜、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	E~たいむ	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、青ねぎ	●お麩ラスク ●牛乳
28 水		タラのおろし煮 ポン酢和え ふぶき汁	タラ、大根 キャベツ、胡瓜、人参、竹輪、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	体育遊び	豚肉のみそ炒め 大豆サラダ きのこスープ	豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、テンメンジャン 大豆、じゃが芋、胡瓜、人参、ちりめんじやこ 玉葱、しめじ、えのき	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、キャベツ、胡瓜、人参	鯖缶の炊き込みご飯
31 土		焼きそば プロッコリーのごま和え みそ汁	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、ソース プロッコリー、人参、ごま 豆腐、えのき、青ねぎ	●おからクッキー ●牛乳

◆献立の内容は、仕入れの状況により、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。

◆ハムには卵、乳が使用されています。

今月の一人当たりの栄養素量(3歳児以上)

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	598	22.4	16.6	258	2.2	215	0.22	0.34	17	3.4
平均	569	20.3	16.9	277	2.1	228	0.36	0.42	22	4.9

1.5未満

1.6