



1月予定及び献立表



2025年12月19日

けいあいルンビニ五月が丘

★印は卵、●印は乳を使用している献立です。

日	曜日	行事	朝おやつ	献立	材料	おやつ
冬休み						
1	木					
2	金					
3	土					
4	日					
5	月	3学期始業式	クラッカー	★ちらし寿司 切干大根の煮物 すまし汁/ゼリー	人参、高野豆腐、干し椎茸、かんぴょう、いんげん、鯛糞、桜でんぶ、のり 切干大根、油揚げ、しらたき、人参、いんげん てまり麩、わかめ / ミニゼリー	肉まん ●牛乳
6	火	避難訓練	せんべい	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、こんにゃく、いんげん ほうれん草、白菜、人参、かつお節 わかめ、しめじ、青ねぎ	せんざい(さつま芋入り) ●牛乳
7	水		満月ポン	和風あんかけスパゲッティ ★ハムサラダ ●チーズ	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 キャンディチーズ	おにぎり(こんぶ) ●牛乳
8	木	シーツ交換	アスパラガス ビスケット	鯖の塩焼き / 付け野菜 白和え かす汁	鯖 / 南瓜 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、こんにゃく、椎茸、ごま 豚肉、大根、人参、厚揚げ、ごぼう、酒粕、みそ、青葱	★●ミルクパン ●牛乳
9	金		ビスケット	●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	★●オレンジケーキ ●牛乳
10	土		ビスコ	焼きそば プロッコリーの胡麻和え 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	ゼリー・せんべい ●牛乳
11	日					
12	月	成人の日				
13	火		せんべい	ビビンバ 春雨サラダ 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 春雨、もやし、胡瓜、人参、カニカマ わかめ、大根、青ねぎ	大学芋 ●牛乳
14	水		満月ポン	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 / キャベツ 高野豆腐、ひじき、人参、ツナ、いんげん じゃがいも、ほうれん草	●ココアお麩ラスク ●牛乳
15	木		アスパラガス ビスケット	あんかけ焼きそば ★ポテトサラダ ★コーンと卵のスープ	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、チンゲン菜、もやし、干し椎茸 じゃがいも、胡瓜、人参、ツナ、マヨネーズ うらごしうろこし、卵、青葱	夕焼けおにぎり ●牛乳
16	金		ビスケット	焼肉 切干大根の酢の物 味噌汁 / フルーツ	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、青ねぎ / バナナ	●チーズサンド ●牛乳
17	土		ビスコ	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、きゅうり、コーン、ごま油 玉葱、わかめ、青ねぎ	●ビスケット・フルーツ ●牛乳
18	日					

日	曜日	行事		献立	材料	おやつ
19	月	避難訓練	クラッカー	鶏肉のマーマレード焼き／付野菜 ★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、青ねぎ	コロッケ ●牛乳
20	火		せんべい	けんちんうどん さつま芋の天ぷら 酢ごま和え	うどん、鶏肉、大根、人参、ごぼう、油揚げ、しいたけ、青葱 さつま芋、天ぷら粉 キャベツ、ブロッコリー、人参、カニカマ、ごま	鰯の炊き込みご飯 ●牛乳
21	水		満月ポン	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、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、ソース ちりめん、キャベツ、きゅうり、ひじき、パプリカ 南瓜、油揚げ、青ねぎ	●ホイップサンド (ホイップ・ジャム) ●牛乳
22	木	シーツ交換	アスパラガス ビスケット	●ハヤシライス ★かみかみサラダ フルーツ	牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ、バター ごぼう、人参、きゅうり、ちくわ、マヨネーズ みかん	●フルーツヨーグルト ★●バウムクーヘン
23	金		ビスケット	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 鮭ミンチ、厚揚げ、チンゲン菜、人参、玉ねぎ、片栗粉 卵、えのき、三つ葉	●豆腐ドーナツ ●牛乳
24	土		ビスコ	チキンライス ウインナーと小松菜のソテー コンソメスープ	鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ ウインナー、小松菜 玉葱、しめじ	●塩サブレ ●牛乳
25	日					
26	月		クラッcker	豆乳担々麺 切干大根のごま和え ●キャンディチーズ	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 キャンディチーズ	フライドポテト ●牛乳
27	火		せんべい	肉団子の甘酢あん ナムル 味噌汁	肉団子 もやし、ほうれん草、人参、ごま 豆腐、わかめ	★●ココアツイスト ●牛乳
28	水	誕生会	満月ポン	●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	★●バースディケーキ ●牛乳
29	木		アスパラガス ビスケット	タラのおりし煮 ポン酢和え 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	★●カレーチーズトースト ●牛乳
30	金		ビスケット	●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、玉葱、人参、じゃが芋、牛乳、バター、米粉 ツナ、キャベツ、きゅうり、人参	いなり寿司 ●牛乳
31	土		ビスコ	きつねうどん 平天と野菜の煮物 フルーツ	うどん、油揚げ、かまぼこ、ほうれん草、青葱 平天、じゃが芋、大根、にんじん、いんげん バナナ	たい焼き ●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。

今月の一人当たりの栄養素

	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	527	18.7	15.8	239	2.1	187	0.33	0.38	22	4.6	1.3
基準値	520	19.5	14.4	200	2.3	180	0.25	0.28	18	3.5	1.5