



1月予定及び献立表



2025年12月19日

千里の丘けいあい保育園

★印は卵、●印は乳を使用している献立です。

| 日 | 曜日 | 行事 | 朝おやつ | 献立 | 材料 | おやつ |
|----|----|------------------------------|-----------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 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、鰯糸卵、桜でんぶ、のり 切干大根、油揚げ、しらたき、人参、いんげん てまり麸、わかめ / ミニゼリー | 肉まん ●牛乳 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 6 | 火 | お正月の会 | 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 | ぜんざい(さつま芋入り) ●牛乳 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 7 | 水 | 和風あんかけスパゲッティ | 満月ポン | ★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 | おにぎり(こんぶ) ●牛乳 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 8 | 木 | 体育遊び (りす・幼児) | アスパラガス ビスケット | 鮭の塩焼き / 付け野菜 白和え かす汁 | 鮭 / 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 | E~たいむ (幼児) | 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 | 家庭の日 幼児お弁当日 | ピスコ | 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 | お習字・書初め (きりん) | 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 | Jリーグアカデミー (いぬ・きりん) | 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 | ●ココアお駄ラスク ●牛乳 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 15 | 木 | 体育遊び(りす・幼児) 避難訓練 シーツ交換 | 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 | E~たいむ (幼児) | ピスケット | 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 | | 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 |
| 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 |
| 21 | 水 | 満月ポン | | 豚肉のケチャップソテー | 豚肉、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、ソース |
| 22 | 木 | アスパラガス ビスケット | 体育遊び (りす・幼児) | ●ハヤシライス ★かみかみサラダ フルーツ | ●ホイップサンド (ホイップ・ジャム) ●牛乳 |
| 23 | 金 | ビスケット | E~たいむ (幼児) | 鮭の西京焼き／付野菜 厚揚げのそぼろ煮 ★かきたま汁 | ●豆腐ドーナツ ●牛乳 |
| 24 | 土 | ピスコ | 家庭の日 幼児お弁当日 | 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 | ●塩サブレ ●牛乳 |
| 25 | 日 | | | | |
| 26 | 月 | クラッcker | スイミング (きりん) | 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 |
| 27 | 火 | せんべい | お習字 (きりん) | 肉団子の甘酢あん ナムル 味噌汁 | ★●ココアツイスト ●牛乳 |
| 28 | 水 | 満月ポン | 誕生会 | ●冬野菜カレー カニカマサラダ ●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 | 体育遊び (りす・幼児) | タラのおろし煮 ポン酢和え ふぶき汁 | ★●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 | いなり寿司 ●牛乳 |
| 31 | 土 | ピスコ | | きつねうどん 平天と野菜の煮物 フルーツ | 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（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) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|---------------|----------------|----------------|---------------|-------------|-----------|
| 平均 | 612 | 22.2 | 17.6 | 287 | 2.4 | 228 | 0.41 | 0.47 | 28 | 5.4 | 1.8 |
| 基準値 | 605 | 22.7 | 16.8 | 250 | 2.5 | 180 | 0.3 | 0.32 | 20 | 3.6 | 1.6 |