



1月予定及び献立表



白川敬愛保育園

★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学期始業式 	★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、 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 てまり麩、わかめ / ミニゼリー	肉まん ●牛乳
6	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、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 ★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 (乳児)	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、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、青ねぎ	★●ミルクパン ●牛乳
9	金	ビデオ参観 (ひよこ・りす) スイミング(きりん) シーツ交換 (くま・いぬ)	★●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	幼児お弁当日	焼きそば ブロッコリーの胡麻和え みそ汁	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、もやし、竹輪、ピーマン、ソース ツナ、ブロッコリー、人参、ごま 豆腐、えのき、青ねぎ	●塩サブレ ●牛乳
11	日				
12	月	成人の日			
13	火	E～たいむ 習字 (きりん) 面接懇談会	ビビンバ ブロッコリーのかにあん わかめスープ	牛肉、もやし、人参、ほうれん草 ブロッコリー、かにかま わかめ、大根、青ねぎ	大学芋 ●牛乳
14	水		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 / 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、玉ねぎ	●ココアお麩ラスク ●牛乳
15	木	体育あそび	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 うらごしとうもろこし、卵、青葱	夕焼けおにぎり ●牛乳
16	金	スイミング (きりん)	焼肉 切干大根の酢の物 みそ汁 / フルーツ	豚肉、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、厚揚げ、青ねぎ / パナナ	●チーズサンド ●牛乳
17	土		●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、バター、ケチャップ ウインナー、小松菜 玉葱、しめじ、パセリ粉	●マシュマロおこし ●牛乳
18	日	お休み			

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
19	月	Jリーグ アカデミー	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、きゅうり、人参、ツナ、マヨネーズ 豆腐、えのき、青ねぎ	●コロッケ ●牛乳
20	火	雪遊び (きりん)	★●パン /ゼリー ●ビーフシチュー キャベツとパインのサラダ	パン /ゼリー 牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ キャベツ、きゅうり、人参、パイン缶	●フルーツヨーグルト ★●バームクーヘン
21	水		けんちんうどん ちくわ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、しいたけ、青ねぎ ちくわ、青のり、さつま芋、天ぷら粉 黄桃缶	鯖の炊き込みご飯 ●牛乳
22	木	体育あそび シーツ交換 (乳児)	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 ちりめん、キャベツ、きゅうり、ひじき、パプリカ 南瓜、油揚げ、ほうれん草	●ホイップサンド (ホイップ・ジャム) ●牛乳
23	金	スイミング (きりん) シーツ交換 (くま・いぬ)	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	豆腐ドーナツ ●牛乳
24	土	幼児お弁当日	炒飯 中華サラダ スープ	豚肉、人参、小松菜、青ねぎ、ごま油 かにかま、もやし、人参、きゅうり、コーン、ごま油 玉葱、豆腐、わかめ、青ねぎ	★しっとりクッキー ●牛乳
25	日	お休み			
26	月	避難訓練	豆乳担々麺 切干大根のごま和え フルーツ	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 パイン缶	フライドポテト ●牛乳
27	火	書き初め (きりん)	★●パン ●クリームシチュー ツナサラダ	パン 鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、ブロッコリー、牛乳、バター ツナ、キャベツ、きゅうり、人参	いなり寿司 ●牛乳
28	水		豚肉のみそ炒め 大豆サラダ ★中華スープ	豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、テンメンジャン 大豆、じゃが芋、きゅうり、人参、ちりめんじゃこ えのき、玉葱、卵、青ねぎ	●シリアルクッキー ●牛乳
29	木	誕生会 体育あそび	●冬野菜カレー カニカマサラダ ●ヨーグルト	玄米、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
30	金	スイミング (きりん)	タラのおろし煮 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
31	土		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、青ねぎ 平天、じゃが芋、大根、にんじん、いんげん バナナ	★●どら焼き (ホイップ) ●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。

◆ 乳児さんの朝おやつはせんべい・ビスケット等を提供しています。

今月の一人当たりの栄養素（3歳児以上）

	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)
基準値	611	22.9	17	259	2.5	214	0.32	0.36	23	3.6	1.6
平均	604	21.8	18.6	281	2.3	226	0.4	0.45	23	5	1.6