

1月予定および献立表

2025年12月19日

けいあいルンビニ天王

●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
1 木				
2 金				
3 土				
4 日				
5 月 保育始まり	★ちらし寿司	鶏肉、人参、蓮根、高野豆腐、干椎茸、錦糸卵	●プリン	さつまいもスティック
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、コーン、ツナ	せんべい	●牛乳
	すまし汁	豆腐、わかめ	●牛乳	
6 火	鮭の香味焼き	鮭	●きなこ揚げパン	●パイナップルケーキ
	おかか和え	ほうれん草、白菜、人参	●牛乳	●牛乳
	かす汁	豚肉、大根、人参、油揚げ、ごぼう、竹輪、蒟蒻、酒かす、ねぎ		
7 水	●クリームスパゲティ	鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、牛乳、ルウ、スパゲティ	フライドポテト	●コロッケ
	●★ハムサラダ	ハム、キャベツ、きゅうり、人参、コーン	●牛乳	●牛乳
	フルーツ	オレンジ		
8 木	鶏肉と厚揚げのカレー煮	鶏ミンチ、玉ねぎ、じゃがいも、人参、厚揚げ、青梗菜	●★おかかマヨトースト	●おからクッキー
	キャベツとみかんのサラダ	キャベツ、みかん缶、きゅうり、レーズン	●牛乳	●牛乳
	味噌汁	えのき、わかめ		
9 金	豚肉のケチャップソテー	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン	さつまいも蒸しパン	●★バースディケーキ
	じゃことひじきのサラダ	ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、コーン、パプリカ	●牛乳	●牛乳
	味噌汁	豆腐、しめじ		
10 土	●チキンピラフ	鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン	●★チーズホットケーキ	●ヨーグルト蒸しパン
	コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	●牛乳	●牛乳
	コンソメスープ	わかめ、じゃがいも		
11 日				
12 月 成人の日				
13 火 シーツ交換	●タンドリーチキン	鶏肉、ヨーグルト キャベツ、ゆかり	●肉まん	●マシュマロおこし
	ひじき煮	ひじき、人参、大豆、竹輪、しらたき、いんげん	●牛乳	●牛乳
	味噌汁	えのき、わかめ		
14 水	わかめご飯 肉じゃが	わかめ 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん	●★スティックパン	●スノーボールクッキー
	キャベツとりんごのサラダ	キャベツ、りんご、きゅうり、レーズン	●牛乳	
	味噌汁	白菜、油揚げ		
15 木	たらの唐揚げ	たら	フルーツゼリー	おひさまゼリー
	切り干し大根の酢の物	かにかまぼこ、切り干し大根、きゅうり、人参	せんべい	クラッカー
	豚汁	豚肉、大根、人参、さつまいも、ごぼう、油揚げ	●牛乳	●牛乳

・献立内容は、仕入れ等の状況により、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。

・乳児は朝おやつとして、せんべい、クッキーなどを提供しています。

・マヨドレは特定原材料7品目不使用のものを使用しております。

今月の一人当たりの栄養素(乳児)

	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B1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	513	19.2	14.3	200	2	0.2	0.25	20	3.6	1.5未満
平均	527	18.5	15.5	242	1.9	0.37	0.39	21	4.1	1.5

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
16 金		●冬野菜シチュー じゃこサラダ ●★パン フルーツ	鶏肉、玉ねぎ、人参、さつまいも、かぶ、しめじ、ほうれん草、牛乳、ルウ ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン パン オレンジ	さつまいもスティック ●牛乳
17 土		炒飯 大根サラダ わかめスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、コーン、小松菜 かにかまぼこ、大根、人参、きゅうり わかめ、豆腐	●パイナップルケーキ ●牛乳
18 日				
19 月		しつぽくうどん ●★切り干し大根サラダ フルーツ	鶏肉、白菜、人参、油揚げ、干椎茸、かまぼこ、うどん ハム、切り干し大根、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ 黄桃缶	●コロッケ ●牛乳
20 火		豚肉の生姜焼き ★ばんさんすう 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参 かにかまぼこ、もやし、きゅうり、人参、錦糸卵 キャベツ、油揚げ	●おからクッキー ●牛乳
21 水 誕生会		チキンカレー キャベツとパインのサラダ ●チーズ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ルウ キャベツ、パイン缶、きゅうり、レーズン チーズ	●★バースディケーキ ●牛乳
22 木		中華風ローストチキン 白和え 味噌汁	鶏肉 ほうれん草、白菜、人参、豆腐、椎茸、蒟蒻 しめじ、玉ねぎ、小松菜	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
23 金		鯖のソース煮 大豆サラダ サムゲタンスープ	さば ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、人参、きゅうり 鶏肉、大根、白菜、白ねぎ、もち米	●マシュマロおこし ●牛乳
24 土		豆腐ハンバーグ 胡麻和え スープ	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ ほうれん草、もやし、人参 わかめ、しめじ	●スノーボールクッキー ●牛乳
25 日				
26 月 避難訓練		鶏肉の唐揚げ ●★ひじきマヨサラダ 味噌汁	鶏肉 ハム、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ 玉ねぎ、さつまいも、小松菜	おひさまゼリー クラッカー ●牛乳
27 火 シーツ交換		あじの香味焼き 春雨サラダ ワンタンスープ	あじ かにかまぼこ、もやし、きゅうり、人参、春雨 豚ミンチ、玉ねぎ、白菜、人参、にら、干椎茸、餃子の皮	マカロニきなこ ●牛乳
28 水		ゆかりご飯 ミニおでん マカロニサラダ 味噌汁	ゆかり 大根、人参、厚揚げ、竹輪、蒟蒻 ツナ、マカロニ、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ わかめ、もやし	おからナゲット ●牛乳
29 木		キャベツの味噌炒め 中華サラダ 中華スープ	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー、きゅうり、コーン えのき、豆腐	●シugartースト ●牛乳
30 金		豚肉のしげれ煮 ポン酢和え 味噌汁	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん ほうれん草、白菜、人参、竹輪 しめじ、油揚げ	●★バームクーヘン ●牛乳
31 土		和風あんかけスパゲティ コーンサラダ フルーツ	鶏肉、玉ねぎ、しめじ、えのき、ほうれん草、スパゲティ キャベツ、きゅうり、人参、コーン オレンジ	おはぎ ●牛乳