



# 1月予定および献立表

2024年12月20日  
東奈良敬愛保育園

●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
1 水	元日			
2 木	冬休み			
3 金	冬休み			
4 土	保育協力日	●★パン ●牛乳 ゼリー	パン、牛乳、ゼリー	せんべい ●牛乳
5 日	お休み			
6 月	始業式	鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ ビーフンスープ	鶏肉 ツナ、ブロッコリー、コーン、人参 わかめ、ビーフン、豆腐、干椎茸	●プリン クラッカー ●牛乳
7 火		★ちらし寿司 胡麻和え 味噌汁	鶏肉、蓮根、人参、高野豆腐、竹輪、錦糸卵 ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ しめじ、わかめ、ねぎ	●シナモン揚げパン ●牛乳
8 水	シーツ交換(幼児) 個人懇談(乳児)	鱈のカレー焼き ひじきサラダ ワントンスープ	あじ ツナ、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン 豚ミンチ、玉ねぎ、白菜、人参、にら、干椎茸、餃子の皮	●牛乳
9 木	習字 シーツ交換(乳児) 個人懇談(乳児)	豚肉の生姜焼き ●★マカロニサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参 ハム、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ キャベツ、油揚げ、えのき	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
10 金	体育あそび 個人懇談(乳児)	ミートスパゲティ 大豆サラダ フルーツ	合挽きミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、スパゲティ ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、きゅうり、人参、コーン りんご	きのこおこわ ●牛乳
11 土	家庭の日 (幼児お弁当)	豆腐ハンバーグ コーンサラダ コンソメスープ	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、パン粉 コーン、キャベツ、人参、きゅうり わかめ、じゃがいも	●お麩ラスク ●牛乳
12 日	お休み			
13 月	成人の日			
14 火	E~たいむ スイミング 個人懇談(乳児)	鶏肉のごま風味焼き ひじき煮 味噌汁	鶏肉 ほうれん草 ひじき、大豆、人参、竹輪、しらたき、いんげん 玉ねぎ、さつまいも	マカロニきなこ ●牛乳
15 水	避難訓練 個人懇談(乳児)	肉団子の甘酢あんかけ 納豆和え 味噌汁 みかん	肉団子 ほうれん草、白菜、人参、えのき、ちりめんじゃこ、納豆 じゃがいも、玉ねぎ、ねぎ	●★スティックパン ●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。
- ・乳児クラスは朝おやつとしてせんべい、クッキーなどを提供します。



日曜日	行事	献立	材料	おやつ
16 木	習字 個人懇談(乳児)	たらの唐揚げ カニカマサラダ サムゲタン風スープ	たら かにかまぼこ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン 鶏肉、大根、白菜、白ねぎ、椎茸	おひさまゼリー せんべい ●牛乳
17 金	体育あそび 個人懇談(乳児)	わかめご飯 ミニおでん ●★ハムサラダ 味噌汁	わかめ 大根、人参、厚揚げ、竹輪、蒟蒻 ハム、キャベツ、きゅうり、人参、コーン しめじ、油揚げ	かやくご飯 ●牛乳
18 土		炒飯 中華風酢の物 わかめスープ	豚肉、人参、玉ねぎ、コーン、小松菜 もやし、きゅうり、人参 わかめ、豆腐	●★どらやき ●牛乳
19 日	お休み			
20 月	雪あそび(きり ん) Jリーグ	中華風ローストチキン ●★切り干し大根サラダ 味噌汁	鶏肉 キャベツ、ゆかり ハム、切り干し大根、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ えのき、豆腐、小松菜	●マシュマロおこし ●牛乳
21 火	E~たいむ	鮭の西京焼き ポン酢和え けんちん汁	鮭 小松菜、白菜、人参、竹輪 鶏肉、大根、人参、ごぼう、蒟蒻、里芋、ねぎ	●セサミトースト ●牛乳
22 水	お誕生会 シーツ交換(幼児)	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、じゃがいも、人参、ルウ キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン チーズ	●★パースティケーキ ●牛乳
23 木	習字(書初め) シーツ交換(乳児)	豚肉のプルコギ炒め ★ばんさんすう 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、青梗菜、春雨 かにかまぼこ、もやし、きゅうり、人参、錦糸卵 油揚げ、しめじ、ねぎ	黒糖蒸しパン ●牛乳
24 金	体育あそび	豚肉のしぐれ煮 ツナサラダ 味噌汁	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン もやし、わかめ、小松菜	さつまいもスティック ●牛乳
25 土	家庭の日 (幼児お弁当)	チキンピラフ コールスローサラダ スープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン キャベツ、きゅうり、人参、レーズン わかめ、じゃがいも	★チヂミ ●牛乳
26 日	お休み			
27 月		ちゃんぽん ●★揚げしゅうまい フルーツ	豚肉、キャベツ、人参、もやし、青梗菜、かまぼこ、中華麺 海老しゅうまい りんご	夕焼けおにぎり ●牛乳
28 火	E~たいむ スイミング	鯖の塩焼き じゃことひじきのサラダ 豚汁	鯖 ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン 豚肉、大根、人参、ごぼう、さつまいも、ねぎ	●ジャムパン ●牛乳
29 水		鶏肉のから揚げ おかか和え 味噌汁	鶏肉 ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ 玉ねぎ、しめじ、小松菜	フルーツ寒天 せんべい ●牛乳
30 木	習字	ゆかりご飯 肉じゃが キャベツとりんごのサラダ 味噌汁	ゆかり 豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらたき、いんげん キャベツ、きゅうり、りんご、レーズン 豆腐、油揚げ、ねぎ	●シリアルクッキー ●牛乳
31 金	体育あそび	麻婆丼 ●★春雨サラダ 中華スープ	豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、にら ハム、もやし、きゅうり、人参、春雨 わかめ、えのき	おからナゲット ●牛乳

## 今月の一人当たりの栄養素(3歳児)

	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	562	21.1	15.6	270	2.3	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	599	20.7	16.7	267	2.3	0.42	0.45	22	4.2	1.7

