



1月予定及び献立表



2024年12月20日  
堀江敬愛保育園

★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	水	冬 休 み			
2	木	冬 休 み			
3	金	冬 休 み			
4	土	保育協力日	★●パン わかめスープ チーズ	パン わかめスープの素 チーズ	ぽたぽた焼き ゼリー ●牛乳
5	日	お休み			
6	月	始業式	★ちらし寿司／●チーズ 切干大根の煮物 すまし汁	れんこん、人参、高野豆腐、干しいたけ、刻みのり、 さやいんげん、錦糸卵、桜でんぶ、三温糖、醤油、みりん 切干大根、油揚げ、しらたき、人参、みりん、三温糖、醤油 かまぼこ、えのき、三つ葉、酒、塩、醤油	チヂミ にら、小松菜、玉ねぎ、人参、豚ミンチ、 片栗粉、豆乳、醤油、ごま、ごま油 ●牛乳
7	火	身体測定	菜飯／肉じゃが おかか和え みそ汁	豚肉、じゃがいも、人参、玉葱、しらたき、いんげん、みりん、酒、三温糖、醤油 ほうれん草、白菜、人参、かつお節、みりん、醤油、三温糖 玉葱、しめじ、青ねぎ、みそ	★●オレンジケーキ HM、バター、卵、マーマレード ●牛乳
8	水	身体測定 体育遊び	●ミートスパゲッティ ★●ハムサラダ フルーツ	スパゲッティ、合挽きミンチ、玉葱、人参、ピーマン、バター トマトピューレ、薄力粉、チーズ、ケチャップ、コンソメ ハム、キャベツ、きゅうり、コーン、酢、醤油、塩 パイン缶	●マシュマロおこし コーンフレーク、フルグラ、バター、マシュマロ ●牛乳
9	木	餅つき シーツ交換 (いぬ)	鯖缶の炊き込みご飯／フルーツ ●揚げしゅうまい 豚汁	鯖缶、しめじ、人参、油揚げ、醤油、酒、みりん、塩昆布／みかん シュウマイの皮、鶏肉、パン粉、玉葱、キャベツ、ごま 豚肉、ごぼう、大根、人参、青ねぎ、みそ	コロッケ じゃがいも、合い挽きミンチ、パン粉 ●牛乳
10	金	お習字書初め けいあいの舎 シーツ交換 (ひよこ・うさぎ)	豚肉ブルコギ炒め ★●中華サラダ ★コーンと卵のスープ	豚肉、玉葱、人参、青梗菜、春雨、生姜、鶏がら、みりん、醤油、三温糖、ごま油 きゅうり、もやし、ハム、人参、ごま油、醤油、酢、三温糖 コーンクリーム缶、卵、青ねぎ、片栗粉、鶏がら、醤油	●シュガートースト 食パン、マーガリン、グラニュー糖 ●牛乳
11	土	家庭の日 幼児お弁当日	焼きそば風スパゲッティ ブロッコリーの胡麻和え コンソメスープ	スパゲッティ、豚肉、キャベツ、人参、もやし、ちくわ、ソース ブロッコリー、人参、ごま、みりん、醤油、三温糖 玉葱、しめじ、コンソメ	★●どら焼き HM、砂糖、牛乳、卵、こしあん ●牛乳
12	日	お休み			
13	月	お休み			
14	火	シーツ交換 (くま) E～たいむ	鶏肉のノルウェー風／付野菜 マカロニサラダ コンソメスープ	鶏肉、片栗粉、ケチャップ、ソース／ブロッコリー、ボン酢 マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ じゃがいも、しめじ、ほうれん草、コンソメ	●ココアお麩ラスク お麩、バター、砂糖、ココア ●牛乳
15	水	シーツ交換 (りす) 体育遊び	焼肉 ナムル 味噌汁	牛肉、玉葱、人参、ピーマン、にんにく、生姜、ソース、 ごま、りんご、みそ、醤油、みりん、ソース、三温糖 もやし、人参、ほうれん草、ごま油、ごま、醤油、三温糖 さつまいも、玉葱、青ねぎ、みそ	★●ポパイケーキ HM、ほうれん草、卵、バター、砂糖 ●牛乳
16	木		●鯛のクリームコーン焼き キャベツとみかんのサラダ カレースープ	鯛、チーズ、マヨドレ、コーンクリーム缶 キャベツ、みかん缶、きゅうり、レーズン、酢、三温糖、醤油 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、キャベツ、カレー粉、コンソメ	おほかまヨトースト 食パン、かつお節、マヨドレ、ごま ●牛乳
17	金		豚丼 ひじき煮 味噌汁	豚肉、玉葱、しらたき、青ねぎ、酒、みりん、三温糖、醤油 ひじき、ちくわ、しらたき、大豆、さやいんげん、みりん、三温糖、醤油 油揚げ、もやし、青ねぎ、みそ	●アメリカンドック HM、ウインナー、牛乳 ●牛乳

朝おやつ

月…エースコイン	木…アスパラガスビスケット
火…ハーベスト	金…どうぶつビスケット
水…アンパンマンせんべい	土…ビスコ

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
18	土		炒飯 中華サラダ 中華スープ	豚肉、人参、玉葱、青ねぎ、ごま油、醤油、鶏がら 人参、ブロッコリー、きゅうり、コーン、ごま油、酢、三温糖、醤油 玉葱、わかめ、青ねぎ、鶏がら、酒、醤油	大学芋 さつまいも、砂糖、醤油、ごま ●牛乳
19	日	お休み			
20	月	雪遊び (きりん) 体育遊び	鶏肉のマーマレード焼き／付野菜 コールスローサラダ 味噌汁	鶏肉、マーマレード、醤油／ブロッコリー、青じそドレ キャベツ、きゅうり、コーン、人参、酢、三温糖、醤油 麩、わかめ、青ねぎ、みそ	さつまいもぜんざい さつまいも、あずき、こしあん、砂糖 ●牛乳
21	火	E～たいむ	麻婆丼 ★●パンサンス サムゲタンスープ	豚ミンチ、豆腐、玉葱、にら、生姜、ソース、テンメンジャン、 片栗粉、ごま油、みそ、醤油、酒、鶏がら、三温糖、生姜 きゅうり、人参、もやし、ハム、錦糸卵、ごま油、三温糖、酢、醤油 鶏肉、大根、椎茸、白ねぎ、もち米、生姜、鶏がら	●きな粉揚げパン ロールパン、きな粉、砂糖 ●牛乳
22	水		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、赤ピーマン、酢、三温糖、醤油 さつまいも、油揚げ、青ねぎ、みそ	かやくご飯 鶏肉、しめじ、椎茸、人参、ごぼう、酒、醤油、みりん ●牛乳
23	木	誕生会	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 きゅうり、人参、もやし、キャベツ、コーン、ごま油、三温糖、酢、醤油 ヨーグルト	★●パースディケーキ スポンジケーキ、豆乳ホイップ、みかん缶、キウイ、砂糖 ●牛乳
24	金		鯖の西京焼き／付野菜 厚揚げのそぼろ煮 ★かきたま汁	鯖、みそ、三温糖、みりん、酒／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、醤油、三温糖 卵、玉葱、えのき、三つ葉、酒、醤油、塩	●豆腐ドーナツ 豆腐、HM、砂糖 ●牛乳
25	土	家庭の日 幼児お弁当日	チキンピラフ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉葱、人参、さやいんげん、コンソメ、塩 ブロッコリー、人参、酢、三温糖、醤油 玉葱、しめじ、コンソメ、塩	おからクッキー おから、HM、砂糖、豆乳 ●牛乳
26	日	お休み			
27	月	シーツ交換 (いぬ) 体育遊び	鶏肉のごま風味焼き／付野菜 大根の酢の物 味噌汁	鶏肉、ねりごま、ごま油、ごま、生姜、 醤油、みりん、酒／ほうれん草、三温糖、醤油 大根、ちりめん、胡瓜、人参、酢、三温糖、醤油 豆腐、油揚げ、青ねぎ、みそ	だしジャカポテト フライドポテト、顆粒だし ●牛乳
28	火	シーツ交換 (くま) E～たいむ	ゆかりご飯／筑前煮 磯和え 味噌汁	ゆかり／鶏肉、ごぼう、たけのこ、人参、れんこん、 こんにゃく、椎茸、さやいんげん、酒、みりん、三温糖、醤油 白菜、ほうれん草、人参、のり、醤油、みりん、三温糖 じゃがいも、えのき、青ねぎ、みそ	★●バナナケーキ HM、バナナ、バター、卵、砂糖、牛乳 ●牛乳
29	水	シーツ交換 (りす)	ちゃんぽん 揚げ餃子 フルーツ	中華麺、豚肉、人参、かまぼこ、玉葱、青ねぎ、鶏がら、醤油 餃子の皮、鶏肉、キャベツ、ごま油 黄桃缶	●プリン ★●パウムクーヘン ●牛乳
30	木	シーツ交換 (うさぎ)	鮭のきのこあんかけ ひじきと高野豆腐の煮物 けんちん汁	鮭、玉葱、しめじ、えのき、エリンギ、青ねぎ、片栗粉、酒、三温糖、醤油、鶏がら ひじき、高野豆腐、人参、さやいんげん、ツナ、ごま油、醤油、三温糖、みりん 鶏肉、油揚げ、ごぼう、人参、椎茸、大根、青ねぎ、酒、醤油、塩	カレーチーズトースト 食パン、カレー粉、マヨドレ、チーズ ●牛乳
31	金	お習字 シーツ交換 (ひよこ)	豚肉のオイスターソースソテー 大豆サラダ きのこスープ	豚肉、玉葱、人参、ピーマン、オイスターソース、醤油 大豆、キャベツ、きゅうり、人参、酢、三温糖、醤油 しめじ、えのき、玉葱、コンソメ、塩	●シリアルクッキー HM、バター、砂糖、コーンフレーク、チョコチップ ●牛乳

- ◆乳児は朝のおやつにおせんべい等を提供しています。
- ◆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と、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)
基準	628	23.5	17.4	225	2.4	203	0.32	0.36	20	3.5	1.6未満
平均	618	20.6	19.2	262	2.2	214	0.41	0.44	24	4.5	1.6