



1月予定および献立表

2024年12月20日
立売堀敬愛保育園

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	水			
2	木			
3	金			
4	土	★●パン ゼリー ●牛乳	ウインナーコルネ、ミニアップルデニッシュ ミニゼリー 牛乳	せんべい
5	日			
6	月	★ちらし寿司 切干大根のケチャップ煮 すまし汁/ゼリー	酒、酢、塩、三温糖、みりん、ツナ、筍、高野豆腐、人参、干椎茸、醤油、海苔、桜でんぶ、 鰯糸卵 切干大根、油揚げ、人参、豚肉、鶏がら、三温糖、ケチャップ、醤油、酒 蒲鉾、えのき、みつば、醤油、塩、酒/ミニゼリー	●ホイップサンド ●牛乳 食パン、豆乳ホイップ 上白糖、ココア
7	火	E～たいむ 菜飯/肉じゃが じゃことひじきサラダ みそ汁	菜飯の煮/牛肉、じゃが芋、人参、玉葱、白滝、いんげん、干椎茸、みりん、三温糖、醤油、酒、サラダ油 キャベツ、胡瓜、パプリカ、じゃこ、コーン、ひじき、酢、サラダ油、塩、醤油 厚揚げ、大根、青ねぎ、味噌	★●バナナケーキ ●牛乳 HM、バナナ、無塩バター BP、三温糖、スキムミルク 鶏卵、豆乳ホイップ
8	水	ミートスパゲティ ハムサラダ フルーツ	スパゲティ、牛肉、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、にんにく、コンソメ、塩、サラダ油、上新粉、パセリ ハム、キャベツ、胡瓜、コーン、酢、サラダ油、塩、醤油 パイン缶	●干乳 もち米、鯖味噌缶、しめじ 人参、油揚げ、醤油、みり
9	木	体育遊び ブリの竜田揚げ/添野菜 ひじき煮 白菜のとろとろスープ	ブリ、焼肉のたれ、みりん、酒、醤油、生姜、片栗粉、サラダ油/キャベツ、ゆかり ひじき、人参、白滝、大豆、いんげん、醤油、みりん、サラダ油、三温糖、 白菜、人参、竹輪、チンゲン菜、生姜、鶏がら、酒、醤油、塩、ごま油、片栗粉	●マシュマロおこし ●牛乳 マシュマロ、コーンフレーク 無塩バター
10	金	E～たいむ 豚肉のブルコギ炒め 中華サラダ ★コーンと卵スープ	豚肉、玉葱、人参、チンゲン菜、春雨、生姜、鶏がら、みりん、醤油、上白糖、ごま油 胡瓜、もやし、ハム、人参、酢、醤油、三温糖、ごま油 鶏卵、クリームコーン、青ねぎ、鶏がら、酒、醤油、塩、片栗粉	●シュガートースト ●牛乳 食パン、マーガリン 三温糖、グラニュー糖
11	土	弁当日 焼きそば風スパゲティ マカロニサラダ コンソメスープ	スパゲティ、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、もやし、竹輪、サラダ油、焼きそばソース マカロニ、胡瓜、ツナ、人参、コーン、マヨドレ、塩 玉葱、しめじ、コンソメ、塩、パセリ	チヂミ ●牛乳 にら、小松菜、玉葱、人参、豚肉、薄力粉、片栗粉、BP 豆乳、サラダ油、胡麻、塩 醤油、ごま油
12	日			
13	月	成人の日		
14	火	★三色丼 ひじきと高野豆腐の煮物 みそ汁/ゼリー	鶏肉、生姜、酒、みりん、三温糖、醤油、サラダ油、炒り卵、ほうれん草、三温糖、みりん、醤油 ひじき、高野豆腐、ツナ、人参、いんげん、ごま油、醤油、三温糖、みりん キャベツ、油揚げ、青ねぎ、味噌/ミニゼリー	きな粉蒸しパン ●牛乳 HM、BP、豆乳 きな粉、上白糖
15	水	鯛の野菜甘酢あん 切干大根のツナサラダ けんちん汁	鯛、酒、塩、片栗粉、人参、玉葱、もやし、酢、三温糖、醤油 切干大根、胡瓜、人参、ツナ、上白糖、塩、醤油、ごま油 鶏肉、油揚げ、牛蒡、干椎茸、大根、青ねぎ、醤油、酒、塩	●キャラメルラスク ●牛乳 食パン、グラニュー糖 豆乳ホイップ
16	木	体育あそび シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	鶏肉のマーメレード焼き/添野菜 コールスローサラダ みそ汁	●シリアルクッキー ●牛乳 HM、無塩バター、上白糖 ココア、牛乳、コーンフレーク
17	金	E～たいむ シーツ交換 (りす・いぬ)	焼肉 ナムル みそ汁	●★アメリカンドッグ ●牛乳 ボールウインナー、HM 豆乳、サラダ油
18	土	炒飯 中華サラダ 中華スープ/フルーツ	豚肉、人参、玉葱、青ねぎ、サラダ油、醤油、鶏がら、塩、酒、ごま油 人参、ブロッコリー、胡瓜、コーン、酢、醤油、ごま油、三温糖 玉葱、わかめ、青ねぎ、醤油、鶏がら、酒、塩/黄桃缶	大学芋 ●牛乳 さつまいも、サラダ油 上白糖、醤油、胡麻
19	日			

日曜日	行事	献立	材料	おやつ	
20	月	・ゆきあそび(きりん) ・ひよこ・うさぎ・りす 懇談会始まり (24日まで)	ゆかりご飯/鯖の塩焼き ブロッコリー-サラダ ★かきたま汁	ゆかり/鯖、塩、サラダ油、酒 ツナ、ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン、酢、サラダ油、醤油、塩 鶏卵、玉葱、えのき、みつば、醤油、塩、酒	●プリン せんべい ●牛乳 プリンミックス、グラニュー糖
21	火		鶏肉のノルウェー風/添野菜 キャベツとパインサラダ みそ汁	鶏肉、片栗粉、サラダ油、ケチャップ、ウスターソース、三温糖/ミニトマト キャベツ、パイン缶、胡瓜、レーズン、サラダ油、醤油、塩、酢 小松菜、えのき、味噌	★●ポパイケーキ●牛乳 ほうれん草、薄力粉、鶏卵 BP、豆乳ホイップ、有塩バター 三温糖、スキムミルク
22	水		麻婆丼 パンサンスウ サムゲタン風スープ	豚肉、豆腐、玉葱、にら、生姜、醤油、オイスターソース、甜麺醬、三温糖、味噌、酒、鶏がら、片栗粉、ごま油 胡瓜、人参、もやし、ハム、酢、三温糖、醤油、ごま油 鶏肉、もち米、大根、干椎茸、白ねぎ、生姜、鶏がら、塩	★お好み焼き●牛乳 お好み焼き粉、豚肉、鶏卵 キャベツ、長芋、竹輪、BP 青ねぎ、青のり、かつお節 お好み焼きソース
23	木	体育遊び	豚肉のケチャップソテー ポテトサラダ みそ汁	豚肉、玉葱、人参、しめじ、ピーマン、ケチャップ、ウスターソース、サラダ油 じゃが芋、人参、胡瓜、コーン、マヨドレ、塩 さつまいも、油揚げ、小松菜、味噌	●きな粉揚げパン ●牛乳 NEGロール、きな粉 三温糖、塩、サラダ油
24	金	E～たいむ	★●パン/フルーツ ●冬野菜シチュー ツナサラダ	パン/みかん缶 鶏肉、玉葱、人参、さつまいも、かぶ、南瓜、サラダ油、スキムミルク、牛乳、ルウ ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、サラダ油、酢、塩、醤油	玄米鮭おにぎり ●牛乳 玄米、胡麻、塩、鮭
25	土	弁当日	チキンライス ブロッコリーの胡麻和え コンソメスープ	鶏肉、玉葱、人参、コーン、いんげん、サラダ油、コンソメ、トマトピューレ、ケチャップ、塩 ブロッコリー、平天、人参、胡麻、みりん、醤油、三温糖 玉葱、しめじ、燻製屋ウインナー、塩、コンソメ、パセリ	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳 HM、ヨーグルト、スキムミルク BP、上白糖、サラダ油、レーズン
26	日				
27	月		鶏肉の胡麻風味焼き/添野菜 切干大根の煮物 みそ汁	鶏肉、醤油、みりん、酒、練りごま、ごま油、生姜、ごま/ほうれん草、三温糖、醤油 切干大根、白滝、人参、いんげん、サラダ油、みりん、醤油、三温糖 豆腐、油揚げ、青ねぎ、味噌	だしシャカポテト ●牛乳 フライドポテト、顆粒だし、塩
28	火	書初め (きりん)	ちゃんぽん 揚げ餃子 フルーツ	中華麺、豚肉、白菜、もやし、人参、蒲鉾、玉葱、青ねぎ、鶏がら、醤油 餃子、サラダ油、 バナナ	かやくご飯 ●牛乳 鶏肉、しめじ、干椎茸、人参 牛蒡、酒、醤油、みりん、塩
29	水	誕生会	冬野菜カレー カニカマサラダ ●ヨーグルト	鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋、南瓜、かぶ、サラダ油、ルウ 胡瓜、人参、カニカマ、キャベツ、コーン、サラダ油、塩、醤油、酢 ヨーグルト、上白糖	★●パースデーケーキ●牛乳 スポンジケーキ、上白糖、苺 豆乳ホイップ、バナナ、苺ジャム ヨーグルト、レモン果汁、キウイ
30	木	体育あそび シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	★おから入りひじきハンバーグ/添野菜 大豆サラダ きのこスープ	豚肉、牛肉、玉葱、パン粉、鶏卵、おから、ひじき、塩、ケチャップ、ウスターソース、三温糖/もやし、鶏がら、ごま油、塩 大豆、キャベツ、胡瓜、じゃこ、人参、酢、サラダ油、塩 しめじ、えのき、玉葱、じゃが芋、コンソメ、塩	豆腐ドーナツ●牛乳 HM、絹豆腐、豆乳、サラダ油 きな粉、三温糖
31	金	避難訓練 きりん 習字 シーツ交換 (りす・いぬ)	鮭のきのこあんかけ 胡麻和え 豚汁	鮭、塩、玉葱、しめじ、えのき、エリンギ、青ねぎ、上白糖、醤油、鶏がら、片栗粉 ほうれん草、キャベツ、竹輪、人参、胡麻、みりん、醤油、三温糖 豚肉、牛蒡、大根、さつまいも、人参、青ねぎ、味噌	●カレーチーズトースト●牛乳 食パン、カレー粉、マヨドレ 上白糖、粉チーズ、パセリ

- は乳、★は卵を使用している献立です
(対象の食材を太字で表記しています)
- 献立は仕入れ等の状況により若干変更する場合があります
- HM=ホットケーキミックス、BP=ベーキングパウダー
- 合わせだしは、かつおと昆布を使用しています
- 玄米は、りす組さんから提供します

朝おやつ・延長用おやつ

星たべよ、アンパンマンせんべい、源氏パイ、ぱりんくばたばた焼き、リッツ、●ビスコ、●ミルククッキー
●ハーベスト、●マリー等を交互に提供します
延長用のおやつはアレルギーの無いものを提供します
他の物を提供する際には掲示にて周知させていただきます
*林檎は加熱して提供しています

(ひよこ、うさぎ組さんは白米のみ) **今月の一人当たりの栄養素(3歳以**

	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	616	23.1	17.1	259	2.5	213	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	597	20.8	19.1	230	2.1	193	0.32	0.41	21	4.2	1.8