



1月予定および献立表

2024年12月20日
郡山敬愛保育園

●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	元日	冬休み				
2	木					
3	金					
4	土	土曜保育 協力日	ラーメン ●揚げしゅうまい ●チーズ	中華麺、焼き豚、人参、玉ねぎ、コーン、青ねぎ しゅうまい チーズ	ミニたい焼き お茶	
5	日					
6	月	始業式	★ちらし寿司 ひじきと高野豆腐の煮物 すまし汁 /ゼリー	蓮根、人参、干し椎茸、さやいんげん、錦糸卵、のり ひじき、ツナ、高野豆腐、人参、玉ねぎ わかめ、てまり麩 /ゼリー	●もちもちドーナツ ●牛乳	
7	火		菜飯 / 肉じゃが おかか和え みそ汁	菜飯の素/豚肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ、しらたき、いんげん 白菜、ほうれん草、人参、花かつお キャベツ、油揚げ、青ねぎ	★●オレンジケーキ ●牛乳	
8	水		ミートスパゲティ ★●ハムサラダ フルーツ	スパゲティ、合挽肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶 キャベツ、ハム、人参、胡瓜、コーン パイン缶	鯖缶の炊き込みご飯 ●牛乳	
9	木		豚肉のプルコギ炒め 中華サラダ ★コーンと卵のスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、春雨、生姜 もやし、胡瓜、人参、ささみ クリームコーン、卵、青ねぎ	●きな粉揚げパン ●牛乳	
10	金	E~たいむ(幼児)	鰻の唐揚げ / 添野菜 ごま和え 白菜のとろとろスープ	鰻、生姜 / 南瓜 キャベツ、胡瓜、人参、平天 白菜、人参、竹輪、チンゲン菜	●マシュマロおこし ●牛乳	
11	土	園庭開放 幼児お弁当	ちゃんぽん 春巻き ゼリー	中華麺、豚肉、人参、玉ねぎ、もやし、キャベツ、かまぼこ、青ねぎ 春巻き ゼリー	●黒糖どら焼き ●牛乳	
12	日					
13	月	成人の日				
14	火	体育遊び 個人懇談(きりん)	★●鯛のクリームコーン焼き/添野菜 キャベツとみかんのサラダ コンソメスープ	鯛、チーズ、マヨネーズ、コーンクリーム/ほうれん草 キャベツ、胡瓜、人参、みかん缶、レーズン 玉ねぎ、じゃが芋、パセリ	★チヂミ ●牛乳	
15	水	お習字(きりん) シーツ交換(乳児)	豚丼 ひじきサラダ みそ汁 / フルーツ	豚肉、玉ねぎ、人参、しらたき、青ねぎ ひじき、キャベツ、人参、胡瓜、コーン 厚揚げ、南瓜、小松菜 / りんご	●キャラメルラスク ●牛乳	
16	木	シーツ交換(幼児)	鶏肉のマーマレード焼き/添野菜 ★切干し大根のサラダ 豆と根菜のカレースープ	鶏肉、マーマレード / ブロッコリー 切干し大根、人参、コーン、胡瓜、カニカマ、マヨネーズ 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、キャベツ、大豆、ごぼう、カレー粉	★●バナナケーキ ●牛乳	
17	金	Jリーグ(いぬ・きりん) E~たいむ(幼児)	焼き肉 ナムル みそ汁	牛肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、生姜 もやし、ほうれん草、人参、ごま さつま芋、玉ねぎ、青ねぎ	★●アメリカンドッグ ●牛乳	
18	土		●チキンピラフ グリーンサラダ ミネストローネ	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン、バター キャベツ、ブロッコリー、胡瓜 ウインナー、人参、玉ねぎ、じゃが芋、パセリ	●スノーボールクッキー ●牛乳	
19	日					

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
20	月	雪遊び遠足 (きりん)	鶏肉のごま風味焼き/添野菜 切干し大根の酢の物 みそ汁	鶏肉、練りごま、ごま / ほうれん草 切干し大根、カニカマ、人参、胡瓜 キャベツ、南瓜、青ねぎ	●ココアお麩ラスク ●牛乳
21	火	体育遊び	麻婆丼 / ●チーズ ★●ばんさんすう サムゲタン風スープ	豚挽肉、豆腐、玉ねぎ、ニラ、甜麺醤 / チーズ もやし、胡瓜、人参、ハム 鶏肉、大根、椎茸、白ねぎ、もち米、生姜	★●おかかマヨトースト ●牛乳
22	水	お習字(きりん) 書初め	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、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、ケチャップ ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、人参、胡瓜、パプリカ、コーン わかめ、油揚げ、青ねぎ	●シリアルクッキー ●牛乳
23	木	避難訓練	鯖の西京焼き/添野菜 厚揚げのそぼろ煮 ★かき玉汁	鯖、白みそ / 南瓜 鶏挽肉、厚揚げ、チンゲン菜、人参、玉ねぎ 卵、えのき、豆腐、三つ葉	★●スイートプール ●牛乳
24	金	E~たいむ(幼児)	★●パン / フルーツ ●ビーフシチュー コールスローサラダ	パン / みかん 牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、ブロッコリー、ルウ キャベツ、胡瓜、人参、パプリカ、コーン、レーズン	かやくおこわ ●牛乳
25	土	園庭開放 幼児お弁当	焼きそば風スパゲティ ブロッコリーサラダ ゼリー	スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン ブロッコリー、人参、コーン ゼリー	●おからクッキー ●牛乳
26	日				
27	月	スイミング(きりん)	鶏肉の甘辛揚げ/添野菜 ★マカロニサラダ きのこスープ	鶏肉、にんにく / ブロッコリー マカロニ、ツナ、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ しめじ、えのき、玉ねぎ、パセリ	●プリン せんべい ●牛乳
28	火	体育遊び	わかめご飯 / 筑前煮 磯和え みそ汁	わかめ/鶏肉、ごぼう、筍、人参、蓮根、大根、さやいんげん 白菜、ほうれん草、人参、のり 油揚げ、麩、青ねぎ	だしシャカポテト ●牛乳
29	水	お習字(きりん) シーツ交換(乳児)	しっぽうどん 天ぷら フルーツ	うどん、鶏肉、かまぼこ、大根、人参、里芋、油揚げ、干し椎茸、青ねぎ さつま芋、竹輪、青のり、黒ごま バナナ	夕焼けおにぎり ●牛乳
30	木	お誕生会 シーツ交換(幼児)	冬野菜カレー キャベツとパインのサラダ ●ヨーグルト	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、かぶ、南瓜、ルウ キャベツ、胡瓜、人参、パイン缶、レーズン ヨーグルト	★●パースデーケーキ ●牛乳
31	金		鮭のきのこあんかけ 白和え けんちん汁	鮭、玉ねぎ、しめじ、えのき、青ねぎ 豆腐、白菜、ほうれん草、人参、こんにゃく、椎茸、ごま 鶏肉、油揚げ、里芋、ごぼう、人参、大根、青ねぎ	★●クリームパン ●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。
- ◆乳児クラスは朝おやつで、せんべいや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)

	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	537	20.1	14.9	247	2.2	225	0.35	0.4	23	4	1.6
平均	578	21.8	17	261	2.1	232	0.38	0.46	23	4.3	1.7