



1月予定および献立表



2024年12月20日
くるみ敬愛保育園

・乳児クラスでは10時頃に朝のおやつ(せんべい等)を提供しています。

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
1 祝	元日			
2 木				
3 金				
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 チーズ	★●バウムクーヘン お茶
5 日				
6 月	3学期始業式 Jリーグアカデミー (いぬ・きりん)	★ちらし寿司 切干大根煮 すまし汁 / ●チーズ	干椎茸 高野豆腐 かんぴょう 錦糸卵 のり 豚肉 切干大根 油揚げ しらたき いんげん 白玉麩 わかめ / チーズ	だしシヤカポテト ●牛乳
7 火	E~たいむ(幼児)	ちゃんぽん ●しゅうまい / フルーツ	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 かまぼこ もやし 玉ねぎ いか ねぎ しゅうまい / 黄桃缶	かやくご飯 ●牛乳
8 水	↑ 体育遊び(幼児)	ブルコギ炒め 中華サラダ ★卵とクリームコーンのスープ	豚肉 玉ねぎ 人参 春雨 青梗菜 きゅうり もやし 人参 かにかま 卵 クリームコーン ねぎ	★●おかかマヨネースト ●牛乳
9 木	習字(きりん)	鱈の唐揚げ ごま和え 白菜のとろとろスープ	あじ 生姜 キャベツ 人参 ほうれん草 ごま 白菜 ちくわ 青梗菜	さつま芋ぜんざい ●牛乳
10 金	個人面談 避難訓練 幼児	豚丼 ひじき煮 みそ汁	豚肉 玉ねぎ しらたき ねぎ ひじき 人参 平天 いんげん 大根 油揚げ ねぎ	★●ポパイケーキ ●牛乳
11 土	幼児弁当日 園庭開放 (10:00~15:00)	焼きそば風スパゲティ ブロッコリーサラダ みそ汁	スパゲティ 豚肉 キャベツ ピーマン ちくわ 人参 ブロッコリー きゅうり コーン 南瓜 玉ねぎ ねぎ	おからクッキー ●牛乳
12 日				
13 祝	成人の日			
14 火	E~たいむ(幼児)	鶏肉のノルウェー風/付野菜 ★マカロニサラダ きのこスープ	鶏肉 / ブロッコリー マカロニ きゅうり 人参 ツナ コーン マヨネーズ しめじ えのき 玉ねぎ	お麩ラスク(ココア) ●牛乳
15 水	体育遊び(幼児)	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 ピーマン キャベツ ちりめんじゃこ ひじき きゅうり パプリカ 小松菜 平天	●豆腐ドーナツ ●牛乳
16 木	書初め(きりん) シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	菜飯 / みそ汁 肉じゃが おかか和え	菜飯の素 / 麩 わかめ ねぎ 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しらたき いんげん ほうれん草 白菜 人参 花かつお	鯖缶の炊き込みご飯 ●牛乳
17 金	↓ シーツ交換 (りす・いぬ)	★●鯛のクリームコーン焼き キャベツとみかんのサラダ 豆と根菜のカレースープ	たい クリームコーン 粉チーズ マヨネーズ キャベツ きゅうり みかん缶 レーズン 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大豆 ルウ	●シュガートースト ●牛乳

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
18 土		しっぽくうどん ブロッコリーのごま和え フルーツ	うどん 鶏肉 大根 人参 油揚げ 白菜 干椎茸 ねぎ ブロッコリー 人参 ごま パイン缶	●アメリカンドッグ ●牛乳
19 日	個人面談(幼児)			
20 月	雪あそび	鶏肉のごま風味焼き/付野菜 酢の物 みそ汁	鶏肉 ごま / ほうれん草 切干大根 人参 きゅうり ちりめんじゃこ さつま芋 玉ねぎ ねぎ	●シリアルクッキー ●牛乳
21 火	E~たいむ(幼児) スイミング(きりん)	麻婆丼 ★ばんさんすう サムゲタン風スープ	豚ミンチ 玉ねぎ 豆腐 たら 甜麺醤 きゅうり もやし 人参 かにかま 錦糸卵 鶏肉 大根 白ねぎ 椎茸 もち米 生姜	●きなこ揚げパン ●牛乳
22 水	↓ 体育遊び(幼児)	●ミートソーススパゲティ ★●ハムサラダ フルーツ	スパゲティ 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 トマト缶 バター 小麦粉 キャベツ きゅうり ハム 人参 コーン みかん	●プリン風ゼリー せんべい ●牛乳
23 木	習字(きりん)	鯖の西京焼き/付野菜 厚揚げのそぼろ煮 ★かきたま汁	さわら / ブロッコリー 鶏ミンチ 厚揚げ 玉ねぎ 人参 青梗菜 卵 えのき わかめ	チヂミ ●牛乳
24 金		焼肉 ナムル みそ汁	牛肉 玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく 生姜 ほうれん草 人参 もやし 切干大根 しめじ ねぎ	★●オレンジケーキ ●牛乳
25 土	幼児弁当日 園庭開放 (10:00~15:00)	炒飯 中華サラダ 中華スープ	豚肉 玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり もやし かにかま 人参 わかめ コーン ねぎ	★●どら焼き ●牛乳
26 日				
27 月	誕生会	●冬野菜カレー かにかまサラダ ●ヨーグルト	豚肉 玉ねぎ かぶ 人参 南瓜 ルウ キャベツ きゅうり かにかま コーン ヨーグルト	★●バースディケーキ ●牛乳
28 火	E~たいむ(幼児)	ゆかりご飯 / みそ汁 筑前煮 磯和え	ゆかり / 油揚げ わかめ ねぎ 鶏肉 大根 人参 蓮根 ごぼう 筍 こんにゃく ほうれん草 白菜 人参 のり	●カレーチーストースト ●牛乳
29 水	体育遊び(幼児)	鶏肉のマーメレード焼き/付野菜 コールスローサラダ みそ汁	鶏肉 マーメレード / ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン パプリカ レーズン じゃが芋 玉ねぎ ねぎ	●マシュマロおこし ●牛乳
30 木	習字(きりん) シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	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	さけ しめじ えのき 玉ねぎ ねぎ ひじき 高野豆腐 人参 ツナ いんげん 鶏肉 人参 大根 ごぼう 里芋 ねぎ	大学芋 ●牛乳
31 金	シーツ交換 (りす・いぬ)	豚肉のオイスターソテー 大豆サラダ にらスープ	豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大豆 キャベツ きゅうり コーン 大根 たら	★●バナナケーキ ●牛乳

・●は乳、★は卵を使用しています。園で使用のハムは卵が含まれます。

・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で、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	627	23.5	17.4	250	2.3	200	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	595	21.6	19.7	241	2.0	198	0.32	0.41	21	3.4	1.7