１　月予定および献立表

令和6年12月20日(金曜日)
中穂積敬愛保育園

●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		あけまして	おめでとうございます	
3	金				
4	土	保育協力日	●レーズンパン	**レーズンパン**	せんべい
			★●ウインナーパン	**ウインナーパン**	お茶
			ゼリー　●牛乳	ゼリー　**牛乳**	
5	日				
6	月	始業式 きりん組 体験遠足	★ちらし寿司	高野豆腐、人参、蓮根、干椎茸、いんげん、**錦糸卵**、のり	●シナモン揚げパン
			切干大根煮	切干大根、人参、しらたき	●牛乳
			すまし汁	麩、わかめ	
7	火		鯵の竜田揚げ	鯵、生姜、焼き肉のタレ	●マシュマロクランチ
			胡麻和え	キャベツ、きゅうり、人参、平天、ごま	●牛乳
			白菜のとろとろスープ	白菜、人参、青梗菜、生姜	
8	水	体育あそび 懇談会 （16日まで）	菜飯　肉じゃが	菜飯　豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しらたき、いんげん	★●オレンジケーキ
			おかか和え	ほうれん草、白菜、人参、花かつお	●牛乳
			味噌汁	豆腐、えのき茸、青葱	
9	木		ミートスパゲティー	スパゲティー、合挽ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶	かやくご飯
			★●ハムサラダ	**ハム**、キャベツ、きゅうり、人参、コーン	●牛乳
			フルーツ	パイン缶	
10	金	E～たいむ	豚肉のプルコギ炒め	豚肉、玉ねぎ、人参、青梗菜、春雨、生姜	ぜんざい
			中華サラダ	カニカマ、きゅうり、人参、もやし、ごま油	（さつま芋）
			★卵とコーンのスープ	クリームコーン缶、**卵**、玉ねぎ、青葱	●牛乳
11	土	家庭の日	炒飯	豚肉、玉ねぎ、人参、青葱	●あんドーナツ
			中華サラダ	ブロッコリー、きゅうり、コーン	●牛乳
			中華スープ	豆腐、わかめ	
12	日				
13	月	成人の日			
14	火		★●鯛のクリームコーン焼き	鯛、**粉チーズ、マヨネーズ**、クリームコーン缶	●アメリカンドッグ
			キャベツとみかんのサラダ	キャベツ、きゅうり、みかん缶、レーズン	●牛乳
			カレースープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、キャベツ、ルウ、カレー粉	
15	水	体育あそび	★●豆腐の松風焼き	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、**卵**、**牛乳**、パン粉、青葱、ごま、味噌	●お麩ラスク（ココア）
			ひじき煮	ひじき、大豆、人参、平天、しらたき、いんげん	●牛乳
			味噌汁	油揚げ、わかめ	
16	木	スイミング 幼児シーツ交換	●パン　フルーツ	**パン**　黄桃	玄米鮭おにぎり
			●冬野菜シチュー	鶏肉、玉ねぎ、人参、さつま芋、かぼちゃ、かぶ、**ルウ**	●牛乳
			ツナサラダ	ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン	
17	金	E～たいむ りす組体験遠足 乳児シーツ交換	鶏肉のノルウェー風	鶏肉、ケチャップ　ブロッコリー	★●ミルクパン
			★マカロニサラダ	ツナ、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、**マヨネーズ**	●牛乳
			コンソメスープ	じゃが芋、しめじ、ほうれん草	
18	土		焼きそば風スパゲティー	スパゲティー、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン	五平餅
			ブロッコリーの胡麻和え	ブロッコリー、キャベツ、人参、ごま	●牛乳
			コンソメスープ	玉ねぎ、しめじ	
19	日				
20	月	雪あそび （きりん組）	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉、マーマレード　ブロッコリー	だしシャカポテト
			コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、コーン、レーズン	●牛乳
			味噌汁	玉ねぎ、豆腐、青葱	
21	火	Ｊーリーグ アカデミー	焼肉	牛肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン	★●おかかマヨトースト
			ナムル	ほうれん草、白菜、人参、ごま油	●牛乳
			ワンタンスープ	豚ミンチ、餃子の皮、玉ねぎ、干し椎茸、白菜、人参、ニラ	
22	水	体育あそび	ちゃんぽん	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、、かまぼこ、青葱	鯖缶の炊き込みご飯
			●揚げしゅうまい	**しゅうまい**	●牛乳
			フルーツ	みかん	
23	木	誕生会	玄米入りチキンカレー	玄米、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ	★●バースディケーキ
			カニカマサラダ	カニカマ、キャベツ、きゅうり、人参	●牛乳
			●ヨーグルト	**ヨーグルト**	
24	金	E～たいむ 習字	鰆の西京焼き	鰆、味噌　ほうれん草	●もちもちドーナツ
			厚揚げのそぼろ煮	鶏ミンチ、厚揚げ、玉ねぎ、人参、青梗菜	●牛乳
			★かきたま汁	**卵**、豆腐、えのき茸、三つ葉	
25	土	家庭の日	チキンピラフ	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん	おからクッキー
			ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、人参、コーン	●牛乳
			オニオンスープ	玉ねぎ、えのき茸	
26	日				
27	月	習字 （書初め）	鶏肉のから揚げ	鶏肉、生姜	おはぎ
			切干大根の酢の物	切干大根、きゅうり、人参、カニカマ	●牛乳
			味噌汁	豆腐、油揚げ、青葱	
28	火	避難訓練	豚肉のしぐれ煮	豚肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん	★●スイートポテト
			ポン酢和え	キャベツ、きゅうり、人参、えのき茸、竹輪、ポン酢	●牛乳
			味噌汁	麩、白菜、青葱	
29	水	体育あそび	麻婆丼	豚ミンチ、玉ねぎ、豆腐、ニラ、生姜、甜麺醤	●フルーツヨーグルト
			★ばんさんすう	きゅうり、人参、もやし、**錦糸卵**、ごま油	★●バームクーヘン
			サムゲタンスープ	鶏肉、大根、干し椎茸、白ネギ、生姜	
30	木	スイミング くま組体験遠足 幼児シーツ交換	鮭のきのこあんかけ	鮭、玉ねぎ、しめじ、えのき茸、エリンギ	★●ホットドッグ
			ひじきと高野豆腐の煮物	ひじき、ツナ、高野豆腐、人参、いんげん	●牛乳
			けんちん汁	鶏肉、大根、人参、油揚げ、ごぼう、椎茸、青葱	
31	金	乳児シーツ交換	豚肉のオイスターソテー	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、オイスターソース	●シリアルクッキー
			大豆サラダ	大豆、キャベツ、きゅうり、人参	●牛乳
			味噌汁	さつま芋、玉ねぎ、青葱	

■献立の内容は、仕入れの状況により、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。
■乳児さんの朝のおやつはせんべい・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量（３才児）

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝA	ﾋﾞﾀﾐﾝb1	ﾋﾞﾀﾐﾝb2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維	食塩
基準	558	20.9	15.5	250	2.3	210	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	584	20.3	17.2	258	2	213	0.36	0.43	23	4.4	1.8