



2 月予定および献立表

令和7年1月20日(月曜日)
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	日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	土		豚丼 お浸し みそ汁	豚肉、玉ねぎ、しらたき、いんげん ほうれん草、白菜、しめじ じゃが芋、わかめ	★●どら焼き ●牛乳	15	土		チキンライス コーンサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん キャベツ、きゅうり、人参、コーン じゃが芋、玉ねぎ	★●チーズホットケーキ ●牛乳
2	日	節分				16	日				
3	月	豆まき 習字	★●手巻き寿司 けんちん汁 フルーツ	ツナ、きゅうり、カニカマ、卵、チーズ、のり 鶏肉、大根、人参、ごぼう、里芋、干しいたけ、青ネギ みかん	★●鬼さんケーキ ●牛乳	17	月	習字 制服採寸 (りす組)	鶏肉の甘辛揚げ 白和え みそ汁	鶏肉 ブロッコリー 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、こんにゃく、ごま しめじ、油揚げ、青ネギ	●ブルーベリーケーキ ●牛乳
4	火	上靴採寸 (うさぎ組)	きんぴらご飯/鯖の塩焼き ★高野豆腐の卵とじ みそ汁	ごぼう、人参、れんこん 鯖 高野豆腐、卵、玉ねぎ、人参、三つ葉 キャベツ、もやし、青ネギ	うどん ●牛乳	18	火	J-リーグ アカデミー	豚肉のしょうが焼き ★マカロニサラダ 白菜のとろろスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン ツナ、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ 白菜、人参、青梗菜、生姜	●フルーツヨーグルト ★●バームクーヘン
5	水	体育あそび 上靴採寸 (うさぎ組)	肉じゃが ★●ばんさんすう みそ汁	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しらたき、いんげん ハム、錦糸卵、きゅうり、人参、もやし 大根、油揚げ、わかめ	★●カレーチーズマヨトースト ●牛乳	19	水	体育あそび	★●豆腐の松風焼き 平天と野菜の煮物 すまし汁	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、青ネギ、卵、パン粉、牛乳、味噌、ごま 平天、人参、大根、じゃが芋、干し椎茸、しらたき、いんげん かまぼこ、えのき茸、わかめ	●お麩ラスク ●牛乳
6	木	小学校体験 (きりん組)	ミートスパゲティ ひじきサラダ フルーツ	スパゲッティ、合挽き肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶 ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ パイン缶	かやくご飯 ●牛乳	20	木		たらのおろし煮 じゃこサラダ 豚汁	たら、大根 ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、人参 豚肉、ごぼう、大根、人参、さつまいも、青葱	●マシュマロクランチ ●牛乳
7	金	E～たいむ	豚肉とキャベツのみそ炒め ポン酢和え ★卵とコーンのスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、甜麺醤 ほうれん草、白菜、人参 卵、クリームコーン缶、玉ねぎ、青ネギ	★お好み焼き ●牛乳	21	金		●ハヤシライス カニカマサラダ フルーツ	牛肉、玉ねぎ、人参、ルウ カニカマ、キャベツ、きゅうり、人参 黄桃缶	★●スイートポテト ●牛乳
8	土	家庭の日	カレーピラフ グリーンサラダ オニオンスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん ブロッコリー、キャベツ、コーン 玉ねぎ、しめじ	★●フレンチトースト ●牛乳	22	土	保育発表会 家庭の日	炒飯 コールスローサラダ わかめスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、青ネギ キャベツ、きゅうり、レーズン わかめ、玉ねぎ	たい焼き ●牛乳
9	日					23	日	天皇誕生日			
10	月	習字 避難訓練	鯛の野菜あんかけ 磯和え みそ汁	鯛、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン ほうれん草、白菜、人参、のり 麩、油揚げ、青ネギ	●シリアルクッキー ●牛乳	24	月	振替休日			
11	火	建国記念の日				25	火	KEIAI サッカー フェスティバル (きりん組)	ビビンバ 春巻き ★サンラータン	牛肉、ほうれん草、人参、もやし、ごま 春巻き 白菜、人参、春雨、卵、干しシイタケ、青ネギ	●プリン せんべい ●牛乳
12	水	体育あそび	鶏肉のマーマレード焼き 大豆サラダ 豚肉ともやしの味噌スープ	鶏肉、マーマレード 大豆、人参、キャベツ、きゅうり 豚肉、もやし、ニラ、味噌	だしシカポテト ●牛乳	26	水	誕生会	冬野菜カレー キャベツとパインのサラダ ●ヨーグルト	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、南瓜、かぶ、ルウ キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン ヨーグルト	★●パースディケーキ ●牛乳
13	木	制服採寸 (りす組) スイミング 幼児シーツ交換	★●てりやきハンバーグ ツナサラダ きのこスープ	合挽き肉、玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳 ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン えのき、しめじ、玉ねぎ	●もちもちドーナツ ●牛乳	27	木	スイミング 幼児シーツ交換	わかめご飯 鮭の西京焼き ひじき煮 ★かきたま汁	わかめ 鮭、味噌 ひじき、平天、大豆、人参、しらたき、いんげん 卵、えのき、三つ葉	●アメリカンドッグ ●牛乳
14	金	E～たいむ 制服採寸 (りす組) 乳児シーツ交換	豚肉のしぐれ煮 酢の物 みそ汁	豚肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん ちりめんじゃこ、きゅうり、人参、大根 豆腐、えのき茸、青葱	ぜんざい (さつま芋) ●牛乳	28	金	E～たいむ 乳児シーツ交換	焼肉 ★ポテトサラダ 春雨スープ	牛肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、しょうが、ごま ツナ、じゃが芋、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ 玉ねぎ、人参、春雨、青ネギ	玄米鮭おにぎり ●牛乳

■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と、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）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンb1	ビタミンb2	ビタミン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	576	19.6	16	267	2.1	226	0.37	0.44	23	4.3	1.7