

1月予定および献立表

2024年12月20日

敬愛ルンビニ西中条

●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				
3 金				
4 土	保育協力日	●★パン ●牛乳 ゼリー	パン、牛乳、ゼリー	せんべい ●牛乳
5 日				
6 月		鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ ビーフンスープ	鶏肉 ツナ、ブロッコリー、コーン、人参 わかめ、ビーフン、豆腐、干椎茸	●プリン クラッカー ●牛乳
7 火	個人懇談会	★ちらし寿司 胡麻和え 味噌汁	鶏肉、蓮根、人参、高野豆腐、竹輪、錦糸卵 ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ しめじ、わかめ、ねぎ	●シナモン揚げパン ●牛乳
8 水	個人懇談会	鰯のカレー焼き ひじきサラダ ワントンスープ	あじ ツナ、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン 豚ミンチ、玉ねぎ、白菜、人参、にら、干椎茸、餃子の皮	●牛乳
9 木	個人懇談会	豚肉の生姜焼き ●★マカロニサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参 ハム、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ キャベツ、油揚げ、えのき	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
10 金	個人懇談会 シーツ交換	ミートスパゲティ 大豆サラダ フルーツ	合挽きミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、スパゲティ ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、きゅうり、人参、コーン りんご	きのこおこわ ●牛乳
11 土		豆腐ハンバーグ コーンサラダ コンソメスープ	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、パン粉 コーン、キャベツ、人参、きゅうり わかめ、じゃがいも	●お麩ラスク ●牛乳
12 日				
13 月	成人の日			
14 火		鶏肉のごま風味焼き ひじき煮 味噌汁	鶏肉 ほうれん草 ひじき、大豆、人参、竹輪、しらたき、いんげん 玉ねぎ、さつまいも	マカロニきなこ ●牛乳
15 水		肉団子の甘酢あんかけ 納豆和え 味噌汁 みかん	肉団子 ほうれん草、白菜、人参、えのき、ちりめんじゃこ、納豆 じゃがいも、玉ねぎ、ねぎ	●★スティックパン ●牛乳

- ・献立内容は、仕入れ等の状況により、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。
- ・マヨドレは特定原材料8品目不使用のものを使用しております。
- ・乳児クラスは朝おやつとしてせんべい、クッキーなどを提供します。

子ども一人当たりの栄養素

	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B1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	520	19.5	14.1	200	2	0.2	0.25	20	3.6	1.5
平均	532	18.6	14.6	218	2	0.38	0.38	19	3.8	1.7

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
16 木		たらの唐揚げ カニカマサラダ サムゲタン風スープ	たら かにかまぼこ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン 鶏肉、大根、白菜、白ねぎ、椎茸	おひさまゼリー せんべい ●牛乳
17 金		わかめご飯 ミニおでん ●★ハムサラダ 味噌汁	わかめ 大根、人参、厚揚げ、竹輪、蒟蒻 ハム、キャベツ、きゅうり、人参、コーン しめじ、油揚げ	かやくご飯 ●牛乳
18 土		炒飯 中華風酢の物 わかめスープ	豚肉、人参、玉ねぎ、コーン、小松菜 もやし、きゅうり、人参 わかめ、豆腐	●★どらやき ●牛乳
19 日				
20 月		中華風ローストチキン ●★切り干し大根サラダ 味噌汁	鶏肉 キャベツ、ゆかり ハム、切り干し大根、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ えのき、豆腐、小松菜	●マシュマロおこし ●牛乳
21 火		鮭の西京焼き ポン酢和え けんちん汁	鮭 小松菜、白菜、人参、竹輪 鶏肉、大根、人参、ごぼう、蒟蒻、里芋、ねぎ	●セサミトースト ●牛乳
22 水	お誕生会	チキンカレー キャベツとパインのサラダ ●チーズ	鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、ルウ キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン チーズ	●★パースティケーキ ●牛乳
23 木	りす組お誕生会 (中穂積敬愛保育園)	豚肉のプルコギ炒め ★ばんさんすう 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、青梗菜、春雨 かにかまぼこ、もやし、きゅうり、人参、錦糸卵 油揚げ、しめじ、ねぎ	黒糖蒸しパン ●牛乳
24 金	避難訓練 シーツ交換	豚肉のしぐれ煮 ツナサラダ 味噌汁	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン もやし、わかめ、小松菜	さつまいもスティック ●牛乳
25 土		チキンピラフ コールスローサラダ スープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン キャベツ、きゅうり、人参、レーズン わかめ、じゃがいも	★チヂミ ●牛乳
26 日				
27 月		ちゃんぽん ●★揚げしゅうまい フルーツ	豚肉、キャベツ、人参、もやし、青梗菜、かまぼこ、中華麺 海老しゅうまい りんご	夕焼けおにぎり ●牛乳
28 火		鯖の塩焼き じゃことひじきのサラダ 豚汁	鯖 ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン 豚肉、大根、人参、ごぼう、さつまいも、ねぎ	●ジャムパン ●牛乳
29 水		鶏肉のから揚げ おかか和え 味噌汁	鶏肉 ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ 玉ねぎ、しめじ、小松菜	フルーツ寒天 せんべい ●牛乳
30 木	ビデオ会	ゆかりご飯 肉じゃが キャベツとりんごのサラダ 味噌汁	ゆかり 豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらたき、いんげん キャベツ、きゅうり、りんご、レーズン 豆腐、油揚げ、ねぎ	●シリアルクッキー ●牛乳
31 金	ビデオ会	麻婆丼 ●★春雨サラダ 中華スープ	豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、にら ハム、もやし、きゅうり、人参、春雨 わかめ、えのき	おからナゲット ●牛乳