



1月予定及び献立表



2025年12月20日
彩都敬愛保育園

★印は卵、●印は乳、♥はトマト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		冬 休 み		
2	木				
3	金				
4	土	保育協力日	★●パン ゼリー ●牛乳	パン ミニゼリー 牛乳	せんべい お茶
5	日				
6	月	3学期始まり お正月遊び	★ちらし寿司／●チーズ 切干大根の煮物 すまし汁	蓮根、高野豆腐、干椎茸、刻みのり、いんげん、錦糸卵、桜でんぶ 切干大根、大豆、しらたき、いんげん 手まり麩、わかめ	チヂミ ●牛乳
7	火		★三色丼／ゼリー ●蒸し焼売 味噌汁	鶏挽肉、ほうれん草、錦糸卵 しゅうまい じゃが芋、油揚げ、葱	●きな粉揚げパン ●牛乳
8	水	シーツ交換 (ひよこ・うさぎ)	豚肉プルコギ炒め 中華サラダ ★コーンと卵のスープ	豚肉、玉葱、人参、青梗菜、春雨、生姜 きゅうり、もやし、ハム、人参、ごま油 コーンクリーム缶、卵、青ねぎ、片栗粉	●お麩ラスク ●牛乳
9	木	シーツ交換 (りす)	鱈の唐揚げ 胡麻和え 白菜のとろとろスープ	鱈、生姜、片栗粉、焼肉のタレ ほうれん草、白菜、人参、ごま 白菜、人参、竹輪、青梗菜、生姜、ごま油、片栗粉	●ホイップサンド ●牛乳
10	金		♥●ミートスパゲッティ ハムサラダ フルーツ	スパゲティ、合挽肉、玉葱、人参、ピーマン、トマト缶、バター、チーズ ハム、キャベツ、胡瓜、コーン パイン缶	鯖缶の炊き込みご飯
11	土	家庭の日	チキンピラフ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉葱、人参、いんげん ブロッコリー、人参 玉葱、しめじ	おからクッキー ●牛乳
12	日				
13	月	成人の日			
14	火		鶏肉のごま風味焼き／付野菜 ひじき煮 味噌汁	鶏肉、練りごま、ごま油、ごま、生姜／ほうれん草 竹輪、ひじき、人参、しらたき、大豆、いんげん わかめ、里芋	★●おかかマヨトースト ●牛乳
15	水		菜飯／肉じゃが おかか和え みそ汁	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、しらたき、いんげん ほうれん草、白菜、人参、かつお節 玉葱、しめじ、青ねぎ	★●ポパイケーキ ●牛乳
16	木	避難訓練	★●鯛のクリームコーン焼き キャベツとみかんサラダ カレースープ	鯛、チーズ、マヨネーズ、コーンクリーム缶 キャベツ、みかん缶、胡瓜、レーズン 鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、キャベツ、カレー粉	大学芋 ●牛乳
17	金		ちゃんぽん 春巻き フルーツ	中華麺、豚肉、人参、かまぼこ、玉葱、青葱 春巻き 黄桃缶	玄米鮭おにぎり

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
18	土		炒飯 中華サラダ 中華スープ	豚肉、人参、玉葱、青ねぎ、ごま油 人参、ブロッコリー、胡瓜、コーン、ごま油 玉葱、わかめ、青ねぎ	★●どらやき ●牛乳
19	日				
20	月	宿久庄体験保育 (りす)	♥鶏肉のノルウェー風／付野菜 ★マカロニサラダ コンソメスープ	鶏肉、片栗粉、ケチャップ、ソース／ブロッコリー マカロニ、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ じゃが芋、しめじ、ほうれん草	●シュガートースト ●牛乳
21	火		麻婆丼 ★バンサンスウ サムゲタンスープ	豚挽肉、豆腐、玉葱、にら、生姜、甜麺醬、片栗粉、ごま油 胡瓜、人参、もやし、ハム、錦糸卵、ごま油 鶏肉、大根、椎茸、白葱、もち米、生姜	だしシャカポテト ●牛乳
22	水	シーツ交換 (ひよこ・うさぎ)	♥豚肉のケチャップソテー じゃことひじきサラダ 味噌汁	豚肉、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、ソース ちりめん、キャベツ、胡瓜、ひじき、赤ピーマン さつまいも、油揚げ、青ねぎ	うどん
23	木	シーツ交換 (りす)	鯖の西京焼き／付野菜 厚揚げのそぼろ煮 ★かきたま汁	鯖、みそ／ほうれん草 鶏ミンチ、厚揚げ、青梗菜、人参、玉葱、片栗粉 卵、玉葱、えのき、三つ葉	かやくご飯
24	金	誕生会	冬野菜カレー カニカマサラダ ●ヨーグルト	鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、蕪、ルウ カニカマ、胡瓜、人参、もやし、キャベツ、コーン、ごま油 ヨーグルト	★●パースディケーキ ●牛乳
25	土	家庭の日	♥焼きそば風スパゲッティ ブロッコリーの胡麻和え コンソメスープ	スパゲティ、豚肉、キャベツ、人参、もやし、竹輪、ソース ブロッコリー、人参、ごま 玉葱、しめじ	たいやき フルーツ ●牛乳
26	日				
27	月		鶏肉のマーマレード焼き／付野菜 コールスローサラダ 味噌汁	鶏肉、マーマレード／ブロッコリー キャベツ、胡瓜、コーン、人参 油揚げ、玉葱、青葱	★●カレーマヨチーズトースト ●牛乳
28	火		ゆかりご飯／筑前煮 磯和え 味噌汁	ゆかり／鶏肉、牛蒡、筍、人参、蓮根、蒟蒻、椎茸、いんげん 白菜、ほうれん草、人参、のり じゃが芋、えのき、青葱	●バナナケーキ ●牛乳
29	水	宿久庄体験保育 (りす)	豚肉のオイスターソースソテー 大豆サラダ きのこスープ	豚肉、玉葱、人参、ピーマン、オイスターソース 大豆、キャベツ、胡瓜、人参 しめじ、えのき、玉葱	肉まん ●牛乳
30	木		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	鮭、玉葱、しめじ、えのき、エリンギ、青ねぎ、片栗粉 ひじき、高野豆腐、人参、いんげん 鶏肉、油揚げ、牛蒡、人参、椎茸、大根、青葱	●マシュマロおこし ●牛乳
31	金		焼肉 ナムル 味噌汁	牛肉、玉葱、人参、ピーマン、にんにく、生姜、ごま、りんご もやし、人参、ほうれん草、ごま油、ごま さつまいも、玉葱、青ねぎ	夕焼けおにぎり

- ◆朝のおやつにおせんべい等を提供しています。
- ◆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。

今月の乳児1日の1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A (ug)	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	501	18.8	13.9	202	2	200	0.24	0.24	21	—	1.4
平均	474	17.1	14.2	186	18	183	0.29	0.3	16	—	1.2