



1月予定および献立表



令和6年12月20日
彩都宿久庄敬愛保育園

●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		<h2>冬休み</h2>			
2					
3					
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 正月遊び	★ちらし寿司 / ●チーズ 切干大根の煮物 すまし汁	れんこん、高野豆腐、干椎茸、刻みのり、いんげん、錦糸卵、桜でんぶ / チーズ 切干大根、大豆、しらたき、いんげん 手毬麩、わかめ	チヂミ ●牛乳
7	火		★三色丼 / ゼリー ●蒸ししゅうまい みそ汁	鶏挽肉、ほうれん草、錦糸卵 / ゼリー しゅうまい じゃが芋、油揚げ、青ねぎ	●きな粉揚げパン ●牛乳
8	水	シーツ交換(いぬ)	豚肉のプルコギ炒め ★●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(くま)	鰯のから揚げ 胡麻和え 白菜のとろろスープ	鰯、生姜、片栗粉、焼肉のたれ 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	けいあいの里訪問 (きりん) 体育遊び	●ミートスパゲッティ ★●ハムサラダ フルーツ	スパゲッティ、合挽ミンチ、玉葱、人参、ピーマン、トマト缶、バター、薄力粉、チーズ ハム、キャベツ、きゅうり、コーン パイン缶	鯖缶の炊き込みご飯
11	土	家庭の日	お弁当		おからクッキー ●牛乳
12	日				
13	月	成人の日			
14	火	E~たいむ	鶏肉のごま風味焼き/付野菜 ひじき煮 みそ汁	鶏肉、ねりごま、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	★●おなかマヨトースト ●牛乳
15	水	習字(きりん)	菜飯 / 肉じゃが おなか和え みそ汁	菜飯 / 豚肉、じゃがいも、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 キャベツとみかんのサラダ カレースープ	鯛、チーズ、マヨネーズ、クリームコーン缶 キャベツ、みかん缶、きゅうり、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	体育遊び	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、青ねぎ 春巻き 黄桃缶	玄米鮭おにぎり ●牛乳

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、きゅうり、コーン、ごま油 玉葱、わかめ、青ねぎ	★●どら焼き ●牛乳
19	日				
20	月	雪遊び(きりん)	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、きゅうり、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	E~たいむ	麻婆丼 ★●ばんさんすう サムゲタンスープ	豚ミンチ、豆腐、玉葱、にら、生姜、ソース、テンメンジャン、片栗粉、ごま油 きゅうり、人参、もやし、ハム、錦糸卵、ごま油 鶏肉、大根、椎茸、白ねぎ、もち米、生姜	チキンナゲット ●牛乳
22	水	習字(きりん) シーツ交換(いぬ)	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、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、ソース ちりめん、キャベツ、きゅうり、ひじき、赤ピーマン さつま芋、油揚げ、青ねぎ	うどん ●牛乳
23	木	誕生会 シーツ交換(くま)	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、かぶ、ルウ カニカマ、きゅうり、人参、もやし、キャベツ、コーン、ごま油 ヨーグルト	★●バースディケーキ ●牛乳
24	金	体育遊び	鱈の西京焼き/付野菜 厚揚げのそぼろ煮 ★かき玉汁	鱈、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
25	土	家庭の日	お弁当		たい焼き フルーツ ●牛乳
26	日				
27	月	スイミング(きりん)	鶏肉のマーマレード焼き/付野菜 コールスローサラダ みそ汁	鶏肉、マーマレード / ブロッコリー キャベツ、きゅうり、コーン、人参 油揚げ、玉葱、青ねぎ	★●カレーチーズマヨトースト ●牛乳
28	火	E~たいむ	ゆかりご飯 / 筑前煮 磯和え みそ汁	ゆかり / 鶏肉、ごぼう、筍、人参、蓮根、こんにゃく、椎茸、いんげん 白菜、ほうれん草、人参、のり じゃが芋、えのき、青ねぎ	★●バナナケーキ ●牛乳
29	水	習字(きりん)	豚肉のオイスターソテー 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、きゅうり、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、ごぼう、人参、椎茸、大根、青ねぎ	●マシュマロおこし ●牛乳
31	金	体育遊び	焼肉 ナムル みそ汁	牛肉、玉葱、人参、ピーマン、にんにく、生姜、ソース、ごま、りんご もやし、人参、ほうれん草、ごま油、ごま さつま芋、玉葱、青ねぎ	夕焼けおにぎり

- ◆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。
- ◆ハムには卵、乳が使用されています。

今月の一人当たりの栄養素量(3歳児以上)

	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	593	22.2	16.5	258	2.4	215	0.3	0.34	22	3.4	1.5未満
平均	576	20.1	17.3	243	2.2	206	0.4	0.4	17	4.3	1.6