



1月予定及び献立表



2024年12月20日
けいあいレンビニ五月が丘

★印は卵、●印は乳を使用している献立です。

| 日 | 曜日 | 行事 | 朝おやつ | 献立 | 材料 | おやつ | |
|----|----|------------------------|-----------------|---|---|--------------------|--|
| 1 | 水 | 冬 休 み | | | | | |
| 2 | 木 | | | | | | |
| 3 | 金 | | | | | | |
| 4 | 土 | 保育協力日 | | | | | |
| 5 | 日 | | | | | | |
| 6 | 月 | 3学期始業式 | クラッカー | ★ちらし寿司 切干大根の煮物 すまし汁/ゼリー | れんこん、人参、高野豆腐、干しいたけ、いんげん、 鰯糸卵 、桜でんぶ、のり 切干大根、油揚げ、しらたき、人参 麩、ほうれん草 / ミニゼリー | ★●バナナケーキ ●牛乳 | |
| 7 | 火 | 避難訓練 | せんべい | 菜飯/肉じゃが おかか和え みそ汁 | 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 わかめ、しめじ、青ねぎ | ★チヂミ ●牛乳 | |
| 8 | 水 | | 満月ポン | 和風あんかけスパゲッティ ★ハムサラダ ●チーズ | スパゲッティ、鶏肉、玉葱、えのき、しめじ、エリンギ、のり ハム、キャベツ、きゅうり、コーン キャンディチーズ | ★●カステラ ●牛乳 | |
| 9 | 木 | お餅つき (りす組) シーツ交換 | アスパラガス ビスケット | 鯖の炊き込みご飯 豚汁 フルーツ | 鯖缶、人参、しめじ、うす揚げ、昆布 豚肉、大根、人参、じゃが芋、こんにやく、ごぼう、青葱 みかん | ★●ミルクパン ●牛乳 | |
| 10 | 金 | | ビスケット | 豚肉ブルコギ炒め ★●中華サラダ ★コーンと卵のスープ | 豚肉、玉葱、人参、こまつ菜、春雨、生姜 きゅうり、もやし、ハム、人参、ごま油 うらごしとうもろこし、卵、青ねぎ、片栗粉 | ★●フレンチトースト ●牛乳 | |
| 11 | 土 | | ビスコ | 焼きそば ブロッコリーの胡麻和え みそ汁 | 中華麺、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、ソース ブロッコリー、人参、ごま 豆腐、えのき、青ねぎ | ゼリー せんべい ●牛乳 | |
| 12 | 日 | | | | | | |
| 13 | 月 | 成人の日 | | | | | |
| 14 | 火 | | せんべい | 鶏肉のノルウェー風/付野菜 切干大根の酢の物 味噌汁 | 鶏肉、片栗粉、ケチャップ、ソース/ブロッコリー 切干大根、胡瓜、人参、カニカマ じゃがいも、ほうれん草 | ●ココアお麩ラスク ●牛乳 | |
| 15 | 水 | | 満月ポン | 豚丼 ひじき煮 味噌汁 | 豚肉、玉葱、しらたき、ねぎ ちくわ、ひじき、人参、しらたき、大豆、いんげん 油揚げ、もやし、青ねぎ | 大学芋 ●牛乳 | |
| 16 | 木 | | アスパラガス ビスケット | ★●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、うらごしとうもろこし キャベツ、みかん缶、きゅうり、レーズン 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、キャベツ、カレー粉 | ●ミートサンド ●牛乳 | |
| 17 | 金 | | ビスケット | 焼肉 ナムル 味噌汁 | 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 さつまいも、玉葱、青ねぎ | おにぎり(こんぶ) ●牛乳 | |

| 日 | 曜日 | 行事 | 献立 | 材料 | おやつ | |
|----|----|-------|-----------------|-------------------------------------|--|-------------------------------|
| 18 | 土 | | ビスコ | 炒飯 中華サラダ スープ | 豚肉、人参、小松菜、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 | たい焼き ●牛乳 |
| 19 | 日 | お休み | | | | |
| 20 | 月 | 避難訓練 | クラッカー | 鶏肉のマーマレード焼き/付野菜 ★マカロニサラダ 味噌汁 | 鶏肉、マーマレード/ブロッコリー マカロニ、きゅうり、人参、ツナ、マヨネーズ 麩、わかめ、青ねぎ | さつまいもぜんざい ●牛乳 |
| 21 | 火 | | せんべい | 麻婆丼 バンサンスー 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、カニカマ、ごま油 鶏肉、大根、椎茸、白ねぎ、もち米、生姜 | ●ホイップサンド (ホイップ・ジャム) ●牛乳 |
| 22 | 水 | | 満月ポン | 豚肉のケチャップソテー じゃことひじきのサラダ 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、きゅうり、ひじき、パプリカ さつまいも、油揚げ、青ねぎ | ★●オレンジケーキ ●牛乳 |
| 23 | 木 | シーツ交換 | アスパラガス ビスケット | 豆乳担々麺 ●しゅうまい フルーツ | 中華麺、豚肉、大豆、人参、玉葱、チンゲン菜、豆乳、練りごま しゅうまい 黄桃缶 | かやくご飯 ●牛乳 |
| 24 | 金 | | ビスケット | 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、チンゲン菜、人参、玉ねぎ、片栗粉 卵、玉葱、えのき、三つ葉 | ●豆腐ドーナツ ●牛乳 |
| 25 | 土 | | ビスコ | チキンライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ | 鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ キャベツ、ブロッコリー、人参 玉葱、しめじ | ゼリー・ビスケット ●牛乳 |
| 26 | 日 | お休み | | | | |
| 27 | 月 | | クラッカー | 鶏肉のごま風味焼き/付野菜 ひじきと高野豆腐の煮物 味噌汁 | 鶏肉、ねりごま、ごま油、ごま、生姜/ほうれん草 ひじき、高野豆腐、人参、ツナ、さやいんげん エノキ、油揚げ、青ねぎ | だしシヤカポテト ●牛乳 |
| 28 | 火 | | せんべい | ゆかりご飯/筑前煮 白和え 味噌汁 | ゆかり/鶏肉、ごぼう、たけのこ、人参、れんこん、こんにやく、椎茸、さやいんげん 豆腐、白菜、ほうれん草、人参、椎茸、こんにやく、ごま じゃがいも、えのき、青ねぎ | ★●ココアツイスト ●牛乳 |
| 29 | 水 | 誕生会 | 満月ポン | 冬野菜カレー カニカマサラダ ●ヨーグルト | 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、南瓜、かぶ、ルウ きゅうり、人参、もやし、キャベツ、カニカマ ヨーグルト | ★●バースディケーキ ●牛乳 |
| 30 | 木 | | アスパラガス ビスケット | 鮭のきのこあんかけ ポン酢和え けんちん汁 | 鮭、玉葱、しめじ、えのき、エリンギ、青ねぎ、片栗粉 キャベツ、きゅうり、人参、ちくわ、ゆず果汁 鶏肉、油揚げ、ごぼう、人参、椎茸、大根、青ねぎ | ★●カレーチーストースト ●牛乳 |
| 31 | 金 | | ビスケット | 豚肉のみそ炒め 大豆サラダ きのこスープ | 豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、テンメンジャン 大豆、じゃが芋、きゅうり、人参、ちりめんじゃこ しめじ、えのき、玉葱 | ●シリアルクッキー ●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。

今月の一人当たりの栄養素

| | 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 |
|-----|--------|-------|------|-------|------|-------|--------|--------|-------|------|-----|
| | (kcal) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (μg) | (mg) | (mg) | (mg) | (g) | (g) |
| 平均 | 524 | 18.1 | 14.5 | 228 | 2.1 | 178 | 0.35 | 0.39 | 19 | 4 | 1.5 |
| 基準値 | 520 | 19.5 | 14.4 | 200 | 2.3 | 180 | 0.25 | 0.28 | 18 | 3.5 | 1.5 |