



1月予定及び献立表



2024年12月20日

千里の丘けいあい保育園

★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	お正月の会 	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		満月ボン	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 	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	E~たいむ (幼児) お習字(きりん)	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	家庭の日 幼児お弁当日	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	お習字・書初め (きりん)	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		満月ボン	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	体育遊び (りす・幼児) シーツ交換	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	E~たいむ (幼児)	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	雪遊び (きりん)	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	お習字 (きりん)	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	Jリーグアカデミー (いぬ・きりん) 避難訓練	満月ボン	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	体育遊び (りす・幼児)	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	E~たいむ (幼児)	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	家庭の日 幼児お弁当日	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	スイミング (きりん)	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	満月ボン	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	体育遊び (りす・幼児) シーツ交換	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 (3歳児以上)

	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	609	21.4	16.3	278	2.6	211	0.44	0.48	24	4.8	1.9
基準値	605	22.7	16.8	250	2.5	180	0.3	0.32	20	3.6	1.6