



1月予定及び献立表



白川敬愛保育園

★印は卵、●印は乳を使用している献立です。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	水				
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	たい焼き
5	日	お休み			
6	月		ちらし寿司 切干大根の煮物 すまし汁/チーズ	れんこん、人参、高野豆腐、干しいたけ、刻みのり、さやいんげん、錦糸卵、桜でんぶ 切干大根、油揚げ、しらたき、人参 麩、わかめ/チーズ	チヂミ ●牛乳
7	火		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 玉葱、しめじ、豆腐、青ねぎ	★●オレンジ ケーキ ●牛乳
8	水		●ミートスパゲッティ ★●ハムサラダ フルーツ	スパゲッティ、合挽きミンチ、玉葱、人参、ピーマン、トマト缶、ケチャップ、バター、強力粉、チーズ ハム、キャベツ、きゅうり、コーン バナナ	鯖缶の 炊き込みご飯 ●牛乳
9	木	体育あそび シーツ交換 (乳児)	鱈の唐揚げ付野菜 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 /キャベツ ほうれん草、白菜、人参、ごま 白菜、人参、ちくわ、青梗菜、生姜、ごま油、片栗粉	●マシュマロ おこし ●牛乳
10	金	スイミング (きりん) シーツ交換 (くま・いぬ)	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	●シュガー トースト ●牛乳
11	土	幼児お弁当日	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/フルーツ	スパゲッティ、豚肉、キャベツ、人参、もやし、ちくわ、ソース ささみ、ブロッコリー、人参、ごま 玉葱、しめじ/パイン缶	大学芋 ●牛乳
12	日	お休み			
13	月	お休み			
14	火	E~たいむ 習字 (きりん) 面接懇談会	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、ツナ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ じゃがいも、しめじ、ほうれん草	●きなこ お麩ラスク ●牛乳
15	水		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	★●ポパイ ケーキ ●牛乳
16	木	体育あそび	★●鯛のクリームコーン焼き付野菜 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、コーンクリーム缶/ほうれん草 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	おはぎ ●牛乳
17	金	スイミング (きりん)	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	●アメリカン ドック ●牛乳

- ◆乳児は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。

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/ゼリー	豚肉、人参、玉葱、小松菜、干椎茸、青ねぎ ささみ、人参、ブロッコリー、きゅうり、コーン、ごま油 玉葱、豆腐、青ねぎ/ゼリー	★●どら焼き ●牛乳
19	日	お休み			
20	月	Jリーグアカデミー 雪あそび (きりん)	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、青じそドレ キャベツ、きゅうり、コーン、人参 麩、わかめ、青ねぎ	さつまいも ぜんざい ●牛乳
21	火	E~たいむ 書き初め (きりん)	鱈の西京焼き付野菜 厚揚げのそぼろ煮 ★かきたま汁	鱈、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
22	水		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、赤ピーマン さつまいも、厚揚げ、青ねぎ	かやくご飯 ●牛乳
23	木	体育あそび シーツ交換 (乳児)	ゆかりご飯/筑前煮 磯和え 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 白菜、ほうれん草、人参、のり じゃがいも、えのき、青ねぎ	★●バナナ ケーキ ●牛乳
24	金	シーツ交換 (くま・いぬ)	麻婆丼 ★●バンサンス 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、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	●きな粉揚げ パン ●牛乳
25	土	幼児お弁当日	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、さやいんげん ツナ、ブロッコリー、人参、キャベツ 玉葱、しめじ、パセリ粉	おからクッキー ●牛乳
26	日	お休み			
27	月		鶏肉のごま風味焼き/付野菜 大根の酢の物 味噌汁	鶏肉、ねぎごま、ごま油、ごま、生姜/ほうれん草 大根、ちりめん、胡瓜、人参 豆腐、油揚げ、青ねぎ	だしシャカポテト ●牛乳
28	火	習字 (きりん)	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 ひじき、高野豆腐、人参、さやいんげん 鶏肉、油揚げ、ごぼう、人参、椎茸、大根、青ねぎ	★●カレー チーズトースト ●牛乳
29	水	誕生会	●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、かにかま、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
30	木	体育あそび	ちゃんぽん ●揚げしゅうまい フルーツ	中華麺、豚肉、人参、かまぼこ、玉葱、青ねぎ しゅうまい みかん	●プリン クラッカー ●牛乳
31	金		★●豆腐の松風焼き付野菜 大豆サラダ 豚汁	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、青ネギ、パン粉、卵、牛乳/ブロッコリー、ポン酢 大豆、キャベツ、きゅうり、人参、ちりめんじゃこ 豚肉、大根、ごぼう、しらたき、人参、青ねぎ	●シリアル クッキー ●牛乳

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)
基準	608	22.8	169	259	2.5	214	0.32	0.36	23	3.6	1.6
平均	608	22.2	18.1	281	2.6	220	0.4	0.45	20	4.6	1.6