

1月予定および献立表

2024年12月20日

けいあいルンビニ天王

●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 水	元日			
2 木				
3 金				
4 土	保育協力日	●★パン ●牛乳 ゼリー	パン、牛乳、ゼリー	せんべい ●牛乳
5 日				
6 月		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	●プリン
		ブロッコリーサラダ	ツナ、ブロッコリー、コーン、人参	クラッカー
		ビーフンスープ	わかめ、ビーフン、豆腐、干椎茸	●牛乳
7 火	シーツ交換	★ちらし寿司	鶏肉、蓮根、人参、高野豆腐、竹輪、錦糸卵	●シナモン揚げパン
		胡麻和え	ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ	●牛乳
		味噌汁	しめじ、わかめ、ねぎ	
8 水		鱈のカレー焼き	あじ	だししゃかポテト
		ひじきサラダ	ツナ、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン	●牛乳
		ワントンスープ	豚ミンチ、玉ねぎ、白菜、人参、にら、干椎茸、餃子の皮	
9 木		豚肉の生姜焼き	豚肉、玉ねぎ、人参	●ヨーグルト蒸しパン
		●★マカロニサラダ	ハム、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ	●牛乳
		味噌汁	キャベツ、油揚げ、えのき	
10 金		ミートスパゲティ	合挽きミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、スパゲティ	きのこおこわ
		大豆サラダ	ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、きゅうり、人参、コーン	●牛乳
		フルーツ	りんご	
11 土		豆腐ハンバーグ	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、パン粉	●お麩ラスク
		コーンサラダ	コーン、キャベツ、人参、きゅうり	●牛乳
		コンソメスープ	わかめ、じゃがいも	
12 日				
13 月	成人の日			
14 火		鶏肉のごま風味焼き	鶏肉 ほうれん草	マカロニきなこ
		ひじき煮	ひじき、大豆、人参、竹輪、しらたき、いんげん	●牛乳
		味噌汁	玉ねぎ、さつまいも	
15 水		肉団子の甘酢あんかけ	肉団子	●★スティックパン
		納豆和え	ほうれん草、白菜、人参、えのき、ちりめんじゃこ、納豆	●牛乳
		味噌汁 みかん	じゃがいも、玉ねぎ、ねぎ	

- ・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。
- ・マヨドレは特定原材料8品目不使用のものを使用しております。
- ・乳児クラスは朝おやつとしてせんべい、クッキーなどを提供します。

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
16 木		たらの唐揚げ	たら	おひさまゼリー
		カニカマサラダ	かにかまぼこ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン	せんべい
		サムゲタン風スープ	鶏肉、大根、白菜、白ねぎ、椎茸	●牛乳
17 金		わかめご飯 ミニおでん	わかめ 大根、人参、厚揚げ、竹輪、蒟蒻	かやくご飯
		●★ハムサラダ	ハム、キャベツ、きゅうり、人参、コーン	●牛乳
		味噌汁	しめじ、油揚げ	
18 土		炒飯	豚肉、人参、玉ねぎ、コーン、小松菜	●★どらやき
		中華風酢の物	もやし、きゅうり、人参	●牛乳
		わかめスープ	わかめ、豆腐	
19 日				
20 月		中華風ローストチキン	鶏肉 キャベツ、ゆかり	●マシュマロおこし
		●★切り干し大根サラダ	ハム、切り干し大根、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ	●牛乳
		味噌汁	えのき、豆腐、小松菜	
21 火	シーツ交換	鮭の西京焼き	鮭	●セサミトースト
		ポン酢和え	小松菜、白菜、人参、竹輪	●牛乳
		けんちん汁	鶏肉、大根、人参、ごぼう、蒟蒻、里芋、ねぎ	
22 水	誕生会	チキンカレー	鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、ルウ	●★パースティケーキ
		キャベツとパインのサラダ	キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン	●牛乳
		●チーズ	チーズ	
23 木		豚肉のプルコギ炒め	豚肉、玉ねぎ、人参、青梗菜、春雨	黒糖蒸しパン
		★ばんさんすう	かにかまぼこ、もやし、きゅうり、人参、錦糸卵	●牛乳
		味噌汁	油揚げ、しめじ、ねぎ	
24 金		豚肉のしぐれ煮	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん	さつまいもスティック
		ツナサラダ	ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン	●牛乳
		味噌汁	もやし、わかめ、小松菜	
25 土		チキンピラフ	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン	★チヂミ
		コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、レーズン	●牛乳
		スープ	わかめ、じゃがいも	
26 日				
27 月	避難訓練	ちゃんぽん	豚肉、キャベツ、人参、もやし、青梗菜、かまぼこ、中華麺	夕焼けおにぎり
		●★揚げしゅうまい	海老しゅうまい	●牛乳
		フルーツ	りんご	
28 火		鯖の塩焼き	鯖	●ジャムパン
		じゃことひじきのサラダ	ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン	●牛乳
		豚汁	豚肉、大根、人参、ごぼう、さつまいも、ねぎ	
29 水		鶏肉のから揚げ	鶏肉	フルーツ寒天
		おかか和え	ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ	せんべい
		味噌汁	玉ねぎ、しめじ、小松菜	●牛乳
30 木		ゆかりご飯 肉じゃが	ゆかり 豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらたき、いんげん	●シリアルクッキー
		キャベツとりんごのサラダ	キャベツ、きゅうり、りんご、レーズン	●牛乳
		味噌汁	豆腐、油揚げ、ねぎ	
31 金		麻婆丼	豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、にら	おからナゲット
		●★春雨サラダ	ハム、もやし、きゅうり、人参、春雨	●牛乳
		中華スープ	わかめ、えのき	

今月の一人当たりの栄養素(乳児平均)

	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B1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	520	19.5	14.4	200	2	0.2	0.25	20	3.6	1.5未満
平均	532	18.6	14.6	218	2	0.38	0.38	19	3.6	1.5