12月予定および献立表

2024年11月20日
東奈良敬愛保育園

●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	日	お休み			
2	月		鶏肉のごま風味焼き	鶏肉	●ヨーグルト蒸しパン
			ひじきサラダ	ツナ、ひじき、キャベツ、人参、きゅうり、コーン	●牛乳
			味噌汁　フルーツ	豆腐、わかめ、ほうれん草　みかん	
3	火	E～たいむ	鯖のソース煮	鯖	●きなこ揚げパン
			おかか和え	ほうれん草、白菜、人参、竹輪	●牛乳
			けんちん汁	鶏肉、大根、人参、ごぼう、蒟蒻、ねぎ	
4	水	成道会 シーツ交換（幼児）	豚肉の生姜焼き	豚肉、玉ねぎ、人参	●プリン
			マカロニサラダ	ツナ、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ	せんべい
			味噌汁	白菜、しめじ	●牛乳
5	木	習字 シーツ交換（乳児）	豚肉のしぐれ煮	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん	●シリアルクッキー
			★ぱんさんすう	かにかまぼこ、もやし、きゅうり、人参、**錦糸卵**	●牛乳
			味噌汁	キャベツ、油揚げ	
6	金	体育あそび	●ハヤシライス	牛肉、玉ねぎ、人参、トマト缶、**ルウ**	おからナゲット
			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
			●チーズ	**チーズ**	
7	土	観劇 （いぬ・きりん）	ちゃんぽん	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、かまぼこ、もやし、中華麺	焼きおにぎり
			ブロッコリーの胡麻和え	ブロッコリー、人参	●牛乳
			フルーツ	りんご	
8	日	お休み			
9	月	Jリーグ	鰺の香味焼き	あじ　ブロッコリー	●★おかかマヨトースト
			●★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	わかめ、豆腐、小松菜	
10	火	E～たいむ スイミング	豚肉のオイスターソテー	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン	かぼちゃ蒸しパン
			じゃこサラダ	ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン	●牛乳
			味噌汁	油揚げ、しめじ	
11	水		わかめご飯　味噌汁	わかめ　豆腐、えのき	●もちもちドーナツ
			豚肉と根菜の韓国風煮	豚肉、大根、人参、蓮根、ごぼう、蒟蒻	●牛乳
			キャベツとみかんのサラダ	キャベツ、きゅうり、みかん缶、レーズン	
12	木	習字 避難訓練	●肉団子の甘酢あん	**肉団子**	フルーツゼリー
			●★ハムサラダ	**ハム**、キャベツ、人参、きゅうり、コーン	クラッカー
			サンラータン	豚肉、白菜、人参、干椎茸、春雨、にら	●牛乳
13	金	体育あそび	炊き込みかしわ酢飯	鶏肉、人参、ごぼう、油揚げ、いんげん	大学芋
			湯葉和え	小松菜、白菜、人参、かまぼこ	●牛乳
			味噌汁	玉ねぎ、しめじ、ねぎ	
14	土	ビデオ参観（乳児） 家庭の日 （幼児　弁当）	豆腐ハンバーグ	鶏ミンチ、玉ねぎ、豆腐、パン粉	●スノーボールクッキー
			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	
15	日	お休み			
16	月		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉　キャベツ、ゆかり	フルーツゼリー
			ひじき煮	ひじき、大豆、人参、しらたき、竹輪、いんげん	せんべい
			味噌汁	豆腐、油揚げ、ほうれん草	●牛乳
17	火	E～たいむ 個人懇談（幼児）	●つくね焼き	鶏ミンチ、玉ねぎ、パン粉、**牛乳**	マカロニきなこ
			ポン酢和え	ほうれん草、白菜、人参、竹輪	●牛乳
			味噌汁　フルーツ	しめじ、えのき、わかめ　黄桃缶	
18	水	おもちつき シーツ交換（幼児） 個人懇談（幼児）	鯖缶の炊き込みご飯	鯖缶、人参、塩昆布、油揚げ、しめじ	●★スティックパン
			豚汁	豚肉、大根、人参、ごぼう、里芋、さつまいも、蒟蒻、ねぎ	●牛乳
			みかん	みかん	
19	木	習字 シーツ交換（乳児）	鮭の香味焼き	鮭　ほうれん草	フライドポテト
			●★春雨サラダ	**ハム**、もやし、きゅうり、人参、春雨	●牛乳
			ふぶき汁	鶏肉、豆腐、大根、人参、ごぼう、蒟蒻、ねぎ	
20	金	体育あそび 個人懇談（幼児）	●★パン　フルーツ	**パン**　りんご	中華おこわ
			●冬野菜シチュー	鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、さつまいも、白菜、かぶ、**牛乳、ルウ**	●牛乳
			大豆サラダ	ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、人参、きゅうり	
21	土		炒飯	豚肉、玉ねぎ、人参、コーン、小松菜	おはぎ
			中華風酢の物	かにかまぼこ、もやし、きゅうり、人参	●牛乳
			わかめスープ	わかめ、大根	
22	日	お休み			
23	月	個人懇談（幼児）	鶏肉のから揚げ	鶏肉	おひさまゼリー
			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	●ココナッツサブレ
			味噌汁　フルーツ	豆腐、えのき、小松菜　黄桃缶	●牛乳
24	火	スイミング 個人懇談（幼児）	豚肉とキャベツの味噌炒め	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン	●ジャムパン
			中華サラダ	ブロッコリー、きゅうり、コーン	●牛乳
			中華スープ	わかめ、大根	
25	水	お誕生会 個人懇談（幼児）	チキンカレー	鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、しめじ、ルウ	●★バースディケーキ
			キャベツとパインのサラダ	キャベツ、パイン缶、きゅうり、レーズン	●牛乳
			●チーズ	**チーズ**	
26	木	個人懇談（幼児）	たらのから揚げ	たら	●マシュマロおこし
			ツナサラダ	ツナ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン	●牛乳
			ワンタンスープ	豚ミンチ、白菜、玉ねぎ、人参、にら、餃子の皮	
27	金	個人懇談（幼児）	和風あんかけスパゲティ	鶏肉、玉ねぎ、しめじ、えのき、ほうれん草、スパゲティ	夕焼けおにぎり
			かにかまサラダ	かにかまぼこ、キャベツ、大根、きゅうり、人参、コーン	●牛乳
			フルーツ	りんご	
28	土	保育最終日 家庭の日 （幼児弁当）	チキンライス	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、いんげん	●★スィートポテト
			ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、キャベツ、人参	●牛乳
			スープ	わかめ、じゃがいも	

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ています。
アレルギー対応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く
マヨドレは特定8品目不使用のものを使用しています。
献立内容は、仕入れ状況等により変更する場合があります。

今月の一人当たりの栄養素（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B1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	562	21.1	15.6	270	2.3	0.32	0.36	23	―	1．0未満
平均	610	21.1	17.9	275	2.3	0.45	0.47	24	4.4	1.6