



12月予定および献立表



2024年11月20日

立売堀敬愛保育園

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
1日				
2月		●タンドリーチキン/添野菜 カニカマサラダ コンソメスープ	鶏肉、 ヨーグルト 、 カレー粉 、 醤油 、 ケチャップ /ブロッコリー、マヨドレ カニカマ、胡瓜、人参、キャベツ、コーン、サラダ油、胡麻油、酢、醤油、塩 玉葱、しめじ、コンソメ、塩、パセリ	フライドポテト ●牛乳 フライドポテト、サラダ油、 塩、青のり
3火		鯛の野菜甘酢あん 切り干し大根のツナサラダ けんちん汁	鯛、酒、塩、片栗粉、サラダ油、人参、玉葱、もやし、酢、三温糖、醤油 切り干し大根、ツナ、人参、ほうれん草、上白糖、塩、醤油、胡麻油 豚肉、牛蒡、大根、里芋、蒟蒻、人参、青ねぎ、酒、塩、醤油	★●フレンチトースト ●牛乳 食パン 、 スキムミルク 、 牛乳 、 三温糖 、 有塩バター 、 三温糖 、 鶏卵
4水	成道会	★豆腐の松風焼き/添野菜 平天と野菜の煮物 すまし汁	鶏肉、豆腐、青ねぎ、玉葱、 鶏卵 、 パン粉 、 三温糖 、 味噌 、 胡麻 /ほうれん草、塩、 サラダ油 さつま揚げ、白滝、人参、干し椎茸、じゃが芋、いんげん、みりん、三温糖、醤油 蒲鉾、えのき、三つ葉、酒、塩、醤油	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳 HM、 ヨーグルト 、BP、上白糖、 スキムミルク 、 サラダ油 、 レーズン
5木	体育遊び	★●パン/フルーツ ●クリームシチュー ツナサラダ	パン / みかん 缶 鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、ブロッコリー、 サラダ油 、 スキムミルク 、 牛乳 、 ルウ ツナ、キャベツ、胡瓜、大根、人参、酢、 サラダ油 、 醤油 、塩	中華おこわ ●牛乳 もち米、豚肉、干し椎茸、 人参、鶏がら、醤油、酒、 生姜、胡麻油
6金	E~たいむ 習字(きりん)	麻婆丼 ★パンサンスウ サムゲタン風スープ	豚肉、豆腐、玉葱、にら、生姜、 醤油 、 オイスターソース 、 甜麺醬 、味噌、酒、三温糖、鶏がら、片栗粉、ごま油 胡瓜、人参、もやし、 錦糸卵 、 酢 、 三温糖 、 醤油 、 胡麻油 鶏肉、大根、白ねぎ、もち米、生姜、鶏がら、塩	●プリン センべい ●牛乳 プリンミクス 、 グラニュー糖 、
7土	観劇 (いぬ・きりん)	カレーピラフ ブロッコリーサラダ きのこスープ	鶏肉、玉葱、人参、いんげん、 サラダ油 、 コンソメ 、塩、 カレー粉 ブロッコリー、ツナ、人参、キャベツ、コーン、酢、 サラダ油 、 醤油 、塩 しめじ、えのき、玉葱、ウィンナー、 コンソメ 、塩、 パセリ	黒糖ちんすこう ●牛乳 薄力粉、黒砂糖、 サラダ油
8日				
9月	くま いぬ きりん 懇談会始まり (20日まで)	★ツナ寿司 厚揚げのそぼろ煮 すまし汁/ゼリー	ツナ、胡瓜、大葉、胡麻、 錦糸卵 、 酢 、 三温糖 、 塩 、 海苔 厚揚げ、鶏肉、チンゲン菜、人参、玉葱、 サラダ油 、 三温糖 、 醤油 、かたくり粉 大根、人参、わかめ、酒、 醤油 、 塩 /ミニゼリー	●カレーチーストースト ●牛乳 食パン 、 カレー粉 、 マヨドレ 、 上白糖 、 パルメザンチーズ 、 パセリ
10火		●鮭のボテマヨ焼き/添野菜 ひじきとじゃこのサラダ サンラータン	鮭、じゃが芋、マヨドレ、 牛乳 、 塩 、 パルメザンチーズ /ブロッコリー、酢、 サラダ油 、 塩 、 醤油 ひじき、じゃこ、キャベツ、パブリカ、酢、 醤油 、 塩 、 三温糖 、 サラダ油 豚肉、白菜、人参、干し椎茸、春雨、鶏がら、 醤油 、 塩 、 酢 、 片栗粉	★●キャロットケーキ ●牛乳 人参、薄力粉、 鶏卵 、BP、 スキムミルク 、 有塩バター 、 牛乳 、 三温糖
11水		ハヤシライス コーンサラダ フルーツ	牛肉、玉葱、人参、エリンギ、 サラダ油 、 ケチャップ 、 トマトピューレ 、 ルウ コーン、キャベツ、人参、胡瓜、酢、 塩 、 醤油 、 サラダ油 バナナ	●シリアルクッキー ●牛乳 HM、 無塩バター 、 上白糖 、 ココア 、 牛乳 、 コーンフレーク
12木	体育遊び シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	中華風ローストチキン/添野菜 中華風酢の物 ★コーンと卵のスープ	鶏肉、玉葱、生姜、にんにく、みりん、 醤油 、 胡麻 、 胡麻油 /南瓜、みりん、 三温糖 、 醤油 胡瓜、もやし、カニカマ、人参、酢、 醤油 、 三温糖 、 胡麻油 クリームコーン、 鶏卵 、 青ねぎ 、 酒 、 鶏がら 、 醤油 、 塩 、 片栗粉	★●アメリカンドッグ ●牛乳 ポールウィンナー 、HM、 豆乳 、 サラダ油
13金	E~たいむ きりん 習字 シーツ交換 (りす・いぬ)	ゆかりご飯/筑前煮 胡麻和え みそ汁	ゆかり/鶏肉、牛蒡、筍、人参、れんこん、蒟蒻、干し椎茸、いんげん、酒、みりん、 三温糖 、 醤油 、 サラダ油 さつま揚げ、胡麻、キャベツ、人参、みりん、 三温糖 、 醤油 厚揚げ、もやし、青ねぎ、味噌	●フルーツヨーグルト ヨーグルト 、 バナナ 、 三温糖 、 みかん 缶、 フルーツカクテル 缶 ★● パウムクーヘン
14土	弁当日	焼きそば お浸し みそ汁/フルーツ	中華麺、 サラダ油 、豚肉、キャベツ、もやし、玉葱、人参、焼きそばソース 小松菜、白菜、蒲鉾、みりん、 三温糖 、 醤油 豆腐、白玉麩、わかめ、青ねぎ、味噌/黄桃缶	五平餅 ●牛乳 味噌、 三温糖 、みりん、 胡麻
15日				
16月		鮭の塩焼き/添野菜 切り干し大根の酢の物 ふぶぎ汁	鮭、塩、 サラダ油 /キャベツ、ゆかり 切り干し大根、胡瓜、人参、カニカマ、酢、 三温糖 、 醤油 鶏肉、豆腐、牛蒡、人参、大根、蒟蒻、酒、 醤油 、 鶏がら 、 塩 、 青ねぎ	●ジャムサンド ●牛乳 食パン 、 苺ジャム 、 マーガリン
17火		豚肉のオイスターソース ポテトサラダ ビーフンスープ	豚肉、玉葱、人参、ピーマン、生姜、 オイスターソース 、 醤油 、 サラダ油 じゃが芋、胡瓜、コーン、人参、ツナ、マヨドレ、塩 ビーフン、玉葱、干し椎茸、チンゲン菜、鶏がら、 醤油 、 酒 、 塩 、 胡麻油	ひじきおにぎり ●牛乳 ひじき、じゃこ、油揚げ、 酒、 醤油

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
18水	もちつき ビデオ会(ひよこ)	鯖缶の炊き込みご飯 豚汁 フルーツ	もち米、鯖味噌缶、しめじ、人参、油揚げ、生姜、味噌、 醤油 、酒、みりん、塩昆布 豚肉、牛蒡、大根、さつま芋、人参、青ねぎ、味噌 みかん	●マシュマロおこし ●牛乳 マシュマロ、コーンフレーク、 無塩バター
19木	体育遊び ビデオ会(うさぎ)	★親子丼 ボン酢和え フルーツ	鶏肉、 鶏卵 、玉葱、蒲鉾、三つ葉、 醤油 、 みりん 、 三温糖 、 片栗粉 カニカマ、キャベツ、人参、胡瓜、ボン酢、 三温糖 、 胡麻油 パイン缶	豆腐ドーナツ ●牛乳 HM、豆腐、豆乳、きな粉、 サラダ油、 三温糖
20金	ビデオ会(りす) 習字(きりん)	豚肉のしぐれ煮 おかか和え みそ汁	豚肉、白滝、牛蒡、人参、いんげん、酒、 三温糖 、みりん、 醤油 、生姜 かつお節、ほうれん草、白菜、人参、みりん、 三温糖 、 醤油 豆腐、油揚げ、青ねぎ、味噌	●スイートポテト ●牛乳 さつま芋、 牛乳 、 無塩バター 、 上白糖、 胡麻
21土		チキンピラフ マカロニサラダ オニオンスープ/ゼリー	鶏肉、玉葱、人参、いんげん、 サラダ油 、 コンソメ 、 塩 マカロニ、胡瓜、人参、ハム、コーン、マヨドレ、塩 玉葱、えのき、 コンソメ 、 塩 、 パセリ /ミニゼリー	★●ポパイケーキ ●牛乳 薄力粉、BP、ほうれん草、 鶏卵 、 豆乳ホイップ 、 三温糖 、 有塩バター 、 スキムミルク
22日				
23月		鶏のから揚げ/添野菜 ひじき煮 みそ汁	鶏肉、酒、みりん、 醤油 、生姜、玉葱、片栗粉、 サラダ油 /ブロッコリー、酢、塩、 醤油 、 サラダ油 ひじき、人参、竹輪、白滝、大豆、いんげん、 サラダ油 、みりん、 三温糖 、 醤油 南瓜、ほうれん草、青ねぎ、味噌	★●スイートブール ●牛乳 NEGロール 、 薄力粉 、 有塩バター 、 三温糖 、 鶏卵
24火		★おから入りハンバーグ/添野菜 グリーンサラダ みそ汁	牛肉、豚肉、玉葱、 パン粉 、おから、ひじき、 鶏卵 、 塩 、 三温糖 、 ケチャップ 、 ウスターソース /もやし、鶏がら、塩、 胡麻油 ブロッコリー、人参、コーン、キャベツ、酢、 サラダ油 、 塩 、 醤油 小松菜、人参、じゃが芋、味噌	かやくご飯 ●牛乳 鶏肉、しめじ、干し椎茸、 人参、牛蒡、酒、みりん、 醤油
25水	誕生会	冬野菜カレー キャベツとパインのサラダ ●ヨーグルト	豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、かぶ、にんにく、生姜、 サラダ油 、 ルウ キャベツ、パインのサラダ ヨーグルト	★●パースデーケーキ ●牛乳 スポンジケーキ 、 豆乳ホイップ 、 上白糖 、 ココア 、 苺 、 みかん 缶、 粉糖 、 レモン汁
26木	シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	菜飯/鯖の香味焼き 白菜とひじきのそぼろ煮 ★かきたま汁	菜飯の素/鯖、大葉、レモン、 醤油 、 胡麻 、酒、みりん、 三温糖 白菜、ひじき、豚肉、人参、酒、 サラダ油 、 酒 、 三温糖 、 醤油 鶏卵 、 豆腐 、 ほうれん草 、 醤油 、 塩 、 酒	おはさ ●牛乳 もち米、こしあん、きな 粉、 三温糖
27金	2学期終業式 避難訓練 シーツ交換(りす・いぬ)	豚肉の生姜焼き じゃこサラダ みそ汁	豚肉、玉葱、人参、ピーマン、生姜、酒、みりん、 醤油 、 三温糖 、 サラダ油 じゃこ、キャベツ、胡瓜、人参、酢、 サラダ油 、 塩 、 醤油 さつま芋、しめじ、青ねぎ、味噌	チキンナゲット ●牛乳 チキンナゲット、 サラダ油
28土	弁当日	炒飯 ナムル 中華スープ	豚肉、玉葱、人参、小松菜、青ねぎ、 サラダ油 、 塩 、 醤油 、 鶏がら 、 胡麻油 もやし、人参、ほうれん草、 醤油 、 三温糖 、 胡麻油 、 胡麻 玉葱、わかめ、青ねぎ、鶏がら、酒、 醤油 、 塩	●スノーボールクッキー ●牛乳 薄力粉、片栗粉、上白糖、 無塩バター、粉糖
29日				
30月				
31火				

- は乳、★は卵を使用している献立です(対象の食材を太字で表記しています)
- ・献立は仕入れ等の状況により若干変更する場合があります
- ・HM=ホットケーキミックス、BP=ベーキングパウダー
- ・合わせだしは、かつおと昆布を使用しています

朝おやつ・延長用おやつ
星たべよ、アンパンマンせんべい、源氏パイ、ぱりんこ
ぼたぼた焼き、リッツ、●ビスコ、●ミルククッキー
●ハーベスト、●マリー等を交互に提供します
延長用のおやつはアレルギーの無いものを提供します
他の物を提供する際には掲示にて周知させていただきます

今月の一人当たりの栄養素(3歳以)

	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A(μg)	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	616	23.1	17.1	259	2.5	213	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	586	20.3	17.3	232	2.0	221	0.31	0.40	22	4.0	1.7