



12月予定及び献立表



2024年11月20日

こどもの園敬愛保育園

★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	日				
2	月	習字(きりん)	●タンドリーチキン / ブロccoli カニカマサラダ コンソメスープ	鶏肉、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉 / ブロccoli 胡瓜、人参、カニカマ、キャベツ、コーン 玉葱、しめじ	●お麩ラスク ●牛乳
3	火		麻婆丼 ★●ばんさんすう サムゲタン風スープ	豚ひき肉、豆腐、玉葱、ニラ、甜面醬、みそ 胡瓜、人参、もやし、錦糸卵、ハム 鶏肉、大根、椎茸、白葱、もち米	★●ツナマヨパン ●牛乳
4	水		鯛の野菜甘酢あんかけ 金平牛蒡 みそ汁	鯛、片栗粉、人参、玉葱、もやし 牛蒡、白滝、人参、竹輪、いんげん えのき、油揚げ、青葱、みそ	おはぎ ●牛乳
5	木		★ツナ寿司 厚揚げのそぼろ煮 すまし汁 / ●チーズ	ツナ缶、胡瓜、大葉、ごま、錦糸卵、のり 豚ひき肉、厚揚げ、青梗菜、人参、玉葱 麩、わかめ / チーズ	●フルーツヨーグルト ★●バウムクーヘン ●牛乳
6	金	E~たいむ スイミング (きりん)	●ハヤシライス コーンサラダ フルーツ	牛肉、玉葱、人参、マッシュルーム、ルウ キャベツ、コーン、人参、胡瓜、 パイン缶	マカロニきなこ ●牛乳
7	土	観劇 (いぬ・きりん)	●チキンライス グリーンサラダ オニオンスープ	鶏肉、玉葱、人参、いんげん、バター ブロッコリー、人参、コーン、キャベツ 玉葱、エリンギ、パセリ	わかめおにぎり
8	日				
9	月	習字(きりん)	中華風ローストチキン 中華風酢の物 ★サンラータン	鶏肉、玉葱、生姜、にんにく、ごま 胡瓜、もやし、カニカマ、人参 豚肉、白菜、人参、干椎茸、春雨、卵	●シリアルクッキー ●牛乳
10	火	成道会	鮭の西京焼き / 付野菜 切干大根の酢の物 ふぶき汁	鮭、みそ / キャベツ、ゆかり 切干大根、胡瓜、人参、カニカマ 鶏肉、豆腐、ごぼう、人参、大根、蒟蒻、青葱	★●アメリカンドック ●牛乳
11	水	体育あそび (りす~きりん) シーツ交換 (乳児)	★●パン / ゼリー ●クリームシチュー ツナサラダ	パン / ミニゼリー 鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、ブロッコリー、ルウ、牛乳 キャベツ、胡瓜、大根、人参、ツナ	●マシュマロおこし ●牛乳
12	木	Jリーグアカデミー (いぬ・きりん) シーツ交換 (幼児)	中華丼 ★●揚げしゅうまい フルーツ	豚肉、白菜、人参、いか、椎茸、小松菜、ごま油、片栗粉 えびしゅうまい バナナ	●黒糖蒸しパン ●牛乳
13	金	もちつき	鯖缶の炊き込みご飯 具たくさん豚汁 フルーツ	鯖みそ煮缶、しめじ、人参、油揚げ、塩昆布 豚肉、大根、牛蒡、さつま芋、人参、青葱、みそ みかん	●コロッケ ●牛乳
14	土	幼児お弁当日	★●お好み焼き お浸し みそ汁	お好み焼粉、卵、豚肉、キャベツ、竹輪、青葱 小松菜、白菜、かまぼこ じゃが芋、えのき、青葱、みそ	ミニゼリー クラッカー ●牛乳
15	日				
16	月	習字(きりん)	★●鮭のポテマヨチーズ焼き じゃことひじきのサラダ 豆乳コーンポタージュ	鮭、じゃが芋、牛乳、チーズ、マヨネーズ キャベツ、パプリカ、ひじき、ちりめんじゃこ、胡瓜 クリームコーン、玉葱、パセリ	●ホイップサンド (豆乳ホイップ&ママーレード) ●牛乳

日	曜日	行事	献立	材料	
---	----	----	----	----	--

17	火		★●豆腐の松風焼き / 付野菜 ポン酢和え すまし汁	鶏ひき肉、豆腐、青葱、玉葱、卵、パン粉、牛乳、みそ、ごま / 人参 小松菜、白菜、人参、竹輪、ポン酢 えのき、わかめ、青葱	●スノーボールクッキー ●牛乳	
18	水	体育あそび (りす～きりん)	豚肉のオイスターソテー ★ポテトサラダ ビーフンスープ	豚肉、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、生姜 じゃが芋、胡瓜、コーン、人参、ツナ、マヨネーズ ビーフン、玉葱、干椎茸、青梗菜	夕焼けおにぎり	
19	木	誕生会	冬野菜カレー キャベツとみかんのサラダ ●ヨーグルト	鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、かぶ、ルウ キャベツ、みかん、胡瓜、レーズン ヨーグルト、ブルーベリージャム	●プリンアラモード (●ホイップクリーム&フルーツ) ●牛乳	
20	金	内科検診 (午前中) 避難訓練	牛肉のしぐれ煮 おかか和え みそ汁	牛肉、白滝、牛蒡、人参、玉葱、いんげん ほうれん草、白菜、人参、かつお節 大根、油揚げ、青葱、みそ	●フライドポテト ●牛乳	
21	土		炒飯 ナムル 中華スープ	豚肉、人参、小松菜、青葱 もやし、人参、ほうれん草、ごま 玉葱、わかめ、青葱	黒糖ちんすこう ●牛乳	
22	日					
23	月	わくわくタイム (終業式・幼児)	鯖の香味焼き 切干大根の煮物 けんちん汁	鯖、大葉、ごま 切干大根、白滝、人参、平天、いんげん 鶏肉、油揚げ、牛蒡、人参、椎茸、大根、青葱	★●スイートポテト ●牛乳	
24	火		★●ミートローフ ★マカロニサラダ ●イタリアンスープ	合挽肉、玉葱、人参、グリーンピース、コーン、パン粉、牛乳、卵 マカロニ、胡瓜、ツナ、人参、マヨネーズ ウイナー、玉葱、人参、キャベツ、しめじ、にんにく、オリーブ油	★●サンタケーキ (●ホイップクリーム&●チョコ) ●牛乳	
25	水	シーツ交換 (乳児)	筑前煮 / ゆかりごはん 磯和え みそ汁	鶏肉、牛蒡、人参、大根、蓮根、蒟蒻、いんげん 白菜、ほうれん草、人参、のり 油揚げ、もやし、青葱、みそ	五平餅 ●牛乳	
26	木	シーツ交換 (幼児)	豚肉の生姜焼き ★かみかみサラダ みそ汁	豚肉、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、生姜 牛蒡、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ さつま芋、しめじ、青葱、みそ	★●オレンジケーキ ●牛乳	
27	金		鶏のから揚げねぎソース じゃこサラダ 白菜のとろとろスープ	鶏肉、青葱 ちりめんじゃこ、キャベツ、胡瓜、人参 白菜、チンゲン菜、人参、竹輪	中華おこわ	
28	土	幼児お弁当日	●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、カレー粉、レーズン、バター ブロッコリー、人参、キャベツ、コーン しめじ、えのき、玉葱	せんべい ●牛乳	
29	日	冬 休 み (12/29～1/3) ※1/4は協力日				
30	月					
31	火					

◆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。

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	620	23.3	17.2	225	2.4	203	0.32	0.36	20	3.5	1.6未満
平均	614	20.2	18.5	266	2.6	219	0.41	0.43	22	3.9	1.6