



12月予定および献立表

2024年11月20日
郡山敬愛保育園

●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				
2 月	スイミング(きりん)	●タンダーチキン/添野菜 カニカマサラダ イタリアンスープ	鶏肉、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉/ブロッコリー キャベツ、人参、胡瓜、コーン、カニカマ ウィンナー、玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ	●マシュマロおこし ●牛乳
3 火	体育遊び	★●鮭のポテマヨ焼き じゃことひじきのサラダ オニオンスープ	鮭、じゃが芋、牛乳、チーズ、マヨネーズ ひじき、ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、パプリカ 玉ねぎ、えのき、パセリ	★●クリームパン ●牛乳
4 水	お習字(きりん)	★●パン / フルーツ ●クリームシチュー ツナサラダ	パン / パナナ 鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、さつま芋、ブロッコリー、牛乳、バター、小麦粉 キャベツ、胡瓜、人参、大根、ツナ、コーン	中華おこわ ●牛乳
5 木		麻婆丼 / ゼリー ★ばんさんすう サムゲタン風スープ	豚挽肉、豆腐、玉ねぎ、ニラ、甜麺醤 / ゼリー 胡瓜、もやし、人参、錦糸卵 鶏肉、大根、椎茸、白ねぎ、もち米、生姜	●アップルポテトパイ ●牛乳
6 金		鱈の西京焼き / 添野菜 切干し大根の酢の物 ふぶき汁	鱈、白みそ / ほうれん草 切干し大根、胡瓜、人参、カニカマ 鶏肉、豆腐、ごぼう、人参、大根、青ねぎ	夕焼けおにぎり ●牛乳
7 土	土曜保育 乳児ビデオ参観 観劇(いぬ・きりん)	焼きそば風スパゲティ ブロッコリーサラダ ●チーズ	スパゲティ、豚肉、キャベツ、もやし、人参 ブロッコリー、人参、コーン チーズ	●黒糖蒸しパン ●牛乳
8 日				
9 月	スイミング(きりん) りす体験活動 個人面談スタート	中華風ローストチキン/添野菜 中華風酢の物 ★サンラータン	鶏肉、玉ねぎ、ごま / ゆかりキャベツ もやし、人参、胡瓜、カニカマ 卵、豚肉、白菜、人参、干し椎茸、春雨	●もちもちドーナツ ●牛乳
10 火	体育遊び きりん体験遠足	豚肉のオイスターソテー 蒸し鶏の南瓜ごまサラダ ビーフンスープ	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン ささみ、南瓜、ブロッコリー、胡瓜、人参、ごま ビーフン、玉ねぎ、干し椎茸、チンゲン菜	★●カレーチーストースト (マヨネーズ・粉チーズ) ●牛乳
11 水	お習字(きりん) 成道会(幼児) シーツ交換(乳児)	けんちんうどん 白菜とひじきのそぼろ煮 フルーツ	うどん、鶏肉、大根、人参、こんにゃく、ごぼう、干し椎茸、青ねぎ 豚挽肉、白菜、ひじき、人参 黄桃	おはぎ ●牛乳
12 木	お誕生会 健康診断(全児) シーツ交換(幼児)	冬野菜カレー キャベツとみかんのサラダ ●ヨーグルト	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、南瓜、かぶ、ルウ キャベツ、みかん缶、胡瓜、レーズン ヨーグルト	★●パースデーケーキ ●牛乳
13 金	E~たいむ(幼児) Jリーグ(いぬ・きりん)	鯛の野菜甘酢あんかけ 金平ごぼう みそ汁	鯛、人参、玉ねぎ、もやし、ピーマン 豚肉、ごぼう、しらたき、人参、竹輪、ごま わかめ、厚揚げ、小松菜	★●ツナマヨパン ●牛乳
14 土	土曜保育 幼児お弁当日	肉うどん 天ぷら ごま和え	うどん、牛肉、人参、玉ねぎ、青ねぎ さつま芋、竹輪、天ぷら粉 キャベツ、人参、ごま	●どら焼き ●牛乳
15 日				
16 月		★ツナ寿司 厚揚げのそぼろ煮 すまし汁 / ●チーズ	ツナ、胡瓜、大葉、ごま、錦糸卵、のり 鶏挽肉、厚揚げ、チンゲン菜、人参、玉ねぎ 麩、えのき、三つ葉 / チーズ	★●お好み焼き ●牛乳

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
17 火	体育遊び	わかめご飯 / 筑前煮 磯和え みそ汁	わかめ/鶏肉、ごぼう、筍、人参、蓮根、大根、こんにゃく、いんげん 白菜、小松菜、人参、のり 油揚げ、もやし、青ねぎ	●シリアルクッキー ●牛乳
18 水	お習字(きりん)	★●豆腐の松風焼き/添野菜 平天と野菜の煮物 白菜のとろとろスープ	鶏挽肉、豆腐、玉ねぎ、青ねぎ、卵、パン粉、牛乳、みそ、ごま/ほうれん草 平天、しらたき、人参、じゃが芋、干し椎茸、いんげん 白菜、人参、竹輪、チンゲン菜	★●アメリカンドッグ ●牛乳
19 木	お餅つき	鯖缶の炊き込みご飯 具だくさんの豚汁 フルーツ	鯖缶、人参、しめじ、塩昆布、枝豆 豚肉、里芋、人参、玉ねぎ、白菜、油揚げ、大根、豆腐、青ねぎ みかん	だしシヤカポテト ●牛乳
20 金	がんばんたねパーティー	ゆかりご飯/鶏肉の唐揚げ/添野菜 ★マカロニサラダ ★卵とコーンのスープ/ゼリー	ゆかり / 鶏肉 / ブロッコリー、星人参 マカロニ、ツナ、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ 卵、クリームコーン、青ねぎ / ゼリー	●ホイップサンド ●牛乳
21 土	土曜保育	●チキンピラフ グリーンサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、いんげん、バター キャベツ、胡瓜、ブロッコリー じゃが芋、えのき、パセリ	●スノーボールクッキー ●牛乳
22 日				
23 月	避難訓練	さばの香味揚げ/添野菜 切干し大根の煮物 ★かき玉汁	鯖、大葉 / ゆかりキャベツ 切干し大根、人参、しらたき、平天 卵、豆腐、わかめ、三つ葉	★●スイートポテト ●牛乳
24 火		★●ハンバーグ/添野菜 ★ポテトサラダ きのこスープ	合挽肉、玉ねぎ、卵、牛乳、パン粉/ブロッコリー ツナ、じゃが芋、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ えのき、しめじ、玉ねぎ、パセリ	★●オレンジケーキ ●牛乳
25 水	シーツ交換(乳児)	★チキン南蛮/添野菜 ブロッコリーのごま和え みそ汁	鶏肉、卵、タルタルソース / ほうれん草 ブロッコリー、キャベツ、人参、ごま 玉ねぎ、南瓜、青ねぎ	●プリン ●ココナッツサブレ ●牛乳
26 木	シーツ交換(幼児)	豚肉の生姜焼き ★●ハムサラダ みそ汁	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン ハム、大根、キャベツ、人参、胡瓜、コーン さつま芋、しめじ、青ねぎ	ひじきおにぎり ●牛乳
27 金	終業式	●ハヤシライス コールスローサラダ フルーツ	牛肉、人参、玉ねぎ、しめじ、トマト缶、ルウ キャベツ、人参、パプリカ、胡瓜、コーン、レーズン パイン缶	せんべい お茶
28 土	土曜保育 幼児お弁当日 園庭解放	きつねうどん お浸し ●チーズ	うどん、鶏肉、油揚げ、ほうれん草、人参 白菜、小松菜、人参、かまぼこ チーズ	ちんすこう お茶
29 日				
30 月				
31 火				

冬休み

- ◆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。
- ◆乳児クラスは朝おやつに、せんべいやビスケット等を提供しています。

今月の一人当たりの栄養素(3歳児)

	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	537	20.1	14.9	247	2.2	225	0.35	0.4	23	4	1.6
平均	567	20.5	17	261	2.1	228	0.35	0.45	24	4.1	1.8