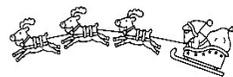




12月予定および献立表



2024年11月20日
くるみ敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。園で使用しているハムは卵が含まれます

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	日				
2	月		鶏肉の唐揚げ/付野菜 ひじきとじゃこのサラダ みそ汁	鶏肉 生姜 / ブロッコリー ひじき ちりめんじゃこ キャベツ きゅうり パプリカ 小松菜 平天	★●スイートポテト ●牛乳
3	火	スイミング(きりん) E~たいむ(幼児)	豚肉のしょうが焼き ★ポテトサラダ みそ汁	豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 生姜 じゃが芋 人参 きゅうり ツナ コーン マヨネーズ わかめ 油揚げ ねぎ	●ジャムサンド ●牛乳
4	水	体育遊び(幼児)	鯛の野菜あんかけ きんぴらごぼう みそ汁	たい 人参 玉ねぎ ピーマン ごぼう しらたき 人参 ちくわ いんげん 南瓜 もやし ねぎ	●プリン風ゼリー せんべい ●牛乳
5	木	習字(きりん組)	●パン / フルーツ ●クリームシチュー ツナサラダ	パン / パイン缶 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー 牛乳 ルウ ツナ キャベツ きゅうり 人参 コーン	中華おこわ ●牛乳
6	金	成道会	中華丼 ★●ばんさんすう サムゲタン風スープ	豚肉 白菜 人参 いか 干椎茸 青梗菜 筍 もやし きゅうり 人参 ハム 鶏肉 大根 白ねぎ もち米 椎茸 生姜	●豆乳ドーナツ ●牛乳
7	土	観劇 (いぬ・きりん)	きつねうどん お浸し フルーツ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 白菜 かまぼこ 柿	●スノーボールクッキー ●牛乳
8	日				
9	月		★豆腐の松風焼き/付野菜 平天と野菜の煮物 すまし汁	鶏ミンチ 玉ねぎ 豆腐 ねぎ パン粉 卵 ごま / ほうれん草 平天 じゃが芋 大根 人参 いんげん 白玉麩 わかめ 三つ葉	大学芋 ●牛乳
10	火	E~たいむ(幼児) 内科検診(PM)	●鮭のポテマヨチーズ焼き キャベツとパインのサラダ ★卵とクリームコーンのスープ	さけ じゃが芋 チーズ 牛乳 マヨドレ キャベツ きゅうり パイン缶 レーズン 卵 クリームコーン ねぎ	●フルーツヨーグルト クラッカー
11	水	体育遊び(幼児)	★ハンバーグ/付野菜 ひじき煮 みそ汁	合挽ミンチ 玉ねぎ パン粉 卵 / キャベツ ゆかり ひじき 人参 平天 しらたき いんげん ほうれん草 油揚げ ねぎ	コンソメポテト ●牛乳
12	木	習字(きりん) シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	麻婆丼 ★中華風酢の物 白菜のとろとろスープ	豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ たら 甜麺醤 もやし きゅうり 人参 かにかま 錦糸卵 白菜 ちくわ 青梗菜	★●スイートブール ●牛乳
13	金	おはなし会 (ボランティア) シーツ交換 (りす・いぬ)	豚肉のしぐれ煮 おかか和え みそ汁	豚肉 玉ねぎ 人参 ごぼう しらたき いんげん ほうれん草 人参 白菜 花かつお しめじ 豆腐 ねぎ	夕焼けおにぎり ●牛乳
14	土	乳児ビデオ上映会 幼児弁当日 園庭開放 (10:00~15:00)	炒飯 中華サラダ わかめスープ/●チーズ	豚肉 玉ねぎ 人参 ねぎ ささみ もやし きゅうり コーン 大根 わかめ / チーズ	★●どら焼き ●牛乳
15	日				

- ・乳児クラスは10時頃に朝のおやつ(せんべいなど)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と、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	月	Jリーグアカデミー (いぬ・きりん)	●タンドリーチキン/付野菜 かにかまサラダ きのこスープ	鶏肉 ヨーグルト カレー粉 / ブロッコリー キャベツ きゅうり かにかま 人参 しめじ えのき 玉ねぎ	★●オレンジケーキ ●牛乳
17	火	スイミング(きりん) E~たいむ(幼児)	牛肉のオイスターソテー じゃこサラダ ★サンラータン	牛肉 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり ちりめんじゃこ コーン 卵 豚肉 白菜 人参 干椎茸 筍 ねぎ	●豆乳ホイップあんぱん ●牛乳
18	水	もちつき	鯖缶の炊き込みご飯 具だくさん豚汁 フルーツ	鯖みそ煮 人参 しめじ 塩昆布 豚肉 人参 大根 ごぼう天 里芋 こんにゃく ねぎ みかん	★お好み焼き ●牛乳
19	木	習字(きりん組)	鱈の香味焼き 切干大根煮 みそ汁	あじ 大葉 切干大根 人参 しらたき 平天 いんげん さつま芋 玉ねぎ ねぎ	おはぎ ●牛乳
20	金	誕生会 & がんばったね パーティー	●冬野菜カレー ポテト / ブロッコリー フルーツ	豚肉 玉ねぎ 人参 南瓜 かぶ ルウ ポテト ブロッコリー バナナ 黄桃缶	★●バースディケーキ ●牛乳
21	土		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 いんげん ブロッコリー キャベツ きゅうり じゃが芋 玉ねぎ パセリ粉	★●チーズ蒸しパン ●牛乳
22	日				
23	月		★ツナ寿司 厚揚げのそぼろ煮 すまし汁 / ●チーズ	ツナ 大葉 きゅうり 錦糸卵 のり 鶏ミンチ 厚揚げ 玉ねぎ 青梗菜 人参 豆腐 えのき ねぎ / チーズ	●シリアルクッキー ●牛乳
24	火		ゆかりご飯 / みそ汁 筑前煮 磯和え	ゆかり / じゃが芋 ほうれん草 鶏肉 大根 人参 蓮根 ごぼう 筍 こんにゃく ほうれん草 白菜 人参 のり	●カレーチーズトースト ●牛乳
25	水		鮭の西京焼き/付野菜 切干大根の酢の物 ふぶき汁	さけ / 南瓜 切干大根 きゅうり 人参 かにかま 鶏肉 人参 豆腐 大根 こんにゃく ねぎ	●黒糖蒸しパン ●牛乳
26	木	シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	中華風ローストチキン ★マカロニサラダ ビーフンスープ	鶏肉 玉ねぎ にんにく 生姜 マカロニ ツナ きゅうり 人参 コーン マヨネーズ ビーフ わかめ 椎茸 ねぎ	●マシュマロおこし ●牛乳
27	金	2学期終業式 シーツ交換 (りす・いぬ)	●ハヤシライス コーンサラダ ゼリー	牛肉 玉ねぎ 人参 エリンギ ルウ キャベツ きゅうり コーン 人参 ゼリー	●コロケ ●牛乳
28	土	幼児弁当日	ガパオライス ブロッコリーサラダ オニオンスープ	豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン カレー粉 にんにく バジル粉 ブロッコリー きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ	ちんすこう ●牛乳
29	日				
30	月				
31	火	大晦日			



今月の一人当たりの栄養素(3才以上)

	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	629	23.6	17.5	230	2.3	202	0.32	0.36	18	5	1.7
平均	616	22.2	20.5	237	2	218	0.32	0.43	25	3.5	1.6