



## 12 月予定および献立表

令和6年11月20日(水曜日)  
中穂積敬愛保育園

●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	日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	日					16	月	習字	鮭の西京焼き 切干大根煮 けんちん汁	鮭、味噌 キャベツ、ゆかり 切干大根、人参、しらたき、平天、いんげん 鶏肉、ごぼう、人参、大根、里芋、干しシイタケ、青葱	●もちもちドーナツ ●牛乳
2	月	習字	●タンドリーチキン 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 ブロッコリー カニカマ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン 玉ねぎ、しめじ	★●ツナマヨサンド ●牛乳	17	火		豚肉のしぐれ煮 おかか和え 味噌汁	豚肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん 小松菜、白菜、人参、花かつお 豆腐、油揚げ、青葱	★●カレーチーズマヨトースト ●牛乳
3	火		鯛の野菜あんかけ 金平ごぼう 味噌汁	鯛、玉ねぎ、人参、もやし ごぼう、人参、しらたき、竹輪、いんげん 油揚げ、わかめ、ほうれん草	●マシュマロランチ ●牛乳	18	水	餅つき	鯖缶の炊き込みご飯 春巻き フルーツ 豚汁	鯖缶、しめじ、人参、油揚げ、塩昆布 春巻き みかん 豚肉、ごぼう、人参、大根、さつま芋、青葱	●黒糖蒸しパン ●牛乳
4	水	体育あそび	●パン フルーツ ●クリームシチュー ツナサラダ	パン みかん 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン	中華おこわ ●牛乳	19	木	避難訓練	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、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、オイスターソース ツナ、じゃが芋、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ ビーフン、玉ねぎ、干しシイタケ、青梗菜	●フルーツヨーグルト ★●バームクーヘン
5	木		麻婆丼 ★ばんさんすう サムゲタン風スープ	豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、ニラ、甜麺醤 きゅうり、人参、もやし、錦糸卵 鶏肉、大根、干しシイタケ、白ネギ、もち米、生姜	●プリン せんべい ●牛乳	20	金	内科検診 健康相談	●ハヤシライス コーンサラダ フルーツ	牛肉、玉ねぎ、人参、ルウ キャベツ、きゅうり、人参、コーン バナナ	★●スイートポテト ●牛乳
6	金	成道会 E~たいむ	★●豆腐の松風焼 平天と野菜の煮物 すまし汁	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、青葱、卵、牛乳、パン粉、味噌 平天、じゃが芋、人参、大根、しらたき、干しシイタケ、いんげん かまぼこ、えのき茸、三つ葉	●お麩ラスク ●牛乳	21	土		チキンピラフ グリーンサラダ オニオンスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん ブロッコリー、人参、キャベツ 玉ねぎ、えのき茸	★●ホットケーキ ●牛乳
7	土	観劇	カレーピラフ ブロッコリーサラダ きのこスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン しめじ、えのき茸、玉ねぎ	★●どら焼き ●牛乳	22	日				
8	日					23	月		わかめご飯 鯖の香味 切干大根の酢の物 ふぶき汁	わかめ 鯖、大葉 切干大根、きゅうり、人参、カニカマ 鶏肉、豆腐、ごぼう、人参、大根、こんにゃく、青葱	フライドポテト ●牛乳
9	月	習字	★ツナ寿司 厚揚げのそぼろ煮 すまし汁 フルーツ	ツナ、きゅうり、大葉、錦糸卵、ごま、のり 鶏ミンチ、厚揚げ、玉ねぎ、人参、青梗菜 麩、えのき茸、三つ葉 パイン缶	★お好み焼き ●牛乳	24	火	J-リーグ アカデミー	★●ハンバーグ ひじき煮 味噌汁	合挽ミンチ、玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳 ひじき、大豆、人参、しらたき、竹輪、いんげん 大根、油揚げ、青葱	★●クッキー ●牛乳
10	火		★●鮭のポテマヨチーズ焼き ひじきとじゃこのサラダ ★●クリームコーンと卵のスープ	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、パプリカ クリームコーン缶、卵、青葱	●シリアルクッキー ●牛乳	25	水	誕生会 幼児シーツ交換	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、玉ねぎ、人参、じゃが芋、南瓜、かぶ、ルウ キャベツ、きゅうり、みかん、レーズン ヨーグルト	★●パースディケーキ ●牛乳
11	水	体育あそび	けんちんうどん ●揚げシュウマイ フルーツ	うどん、鶏肉、大根、人参、ごぼう、こんにゃく、干しいたけ、青葱 しゅうまい 黄桃缶	かやくご飯 ●牛乳	26	木	乳児シーツ交換	豚肉の生姜焼き ★●マカロニサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン ツナ、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ さつま芋、しめじ、青葱	●ジャムサンド ●牛乳
12	木	スイミング	中華風ローストチキン 中華風酢の物 ★サンラータン	鶏肉、玉ねぎ、生姜、ごま きゅうり、人参、もやし、カニカマ 豚肉、卵、白菜、人参、干しシイタケ、春雨、青葱	●アメリカンドッグ ●牛乳	27	金		鶏肉のから揚げ じゃこサラダ 白菜のとろろスープ	鶏肉、生姜 ブロッコリー ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、人参 白菜、人参、青梗菜	★●オレンジケーキ ●牛乳
13	金	E~たいむ	肉じゃが 磯和え 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しらたき、いんげん ほうれん草、白菜、人参、のり 油揚げ、もやし、青葱	★●スイートブール ●牛乳	28	土	2学期 終了 家庭の日	炒飯 ナムル 中華スープ	豚肉、玉ねぎ、人参、青葱 ほうれん草、人参、もやし、ごま油 玉ねぎ、わかめ	黒糖ちんすこう ●牛乳
14	土	乳児 ビデオ参観 家庭の日	焼きそば風スパゲティー お浸し 味噌汁	スパゲティー、豚肉、キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参 小松菜、白菜、かまぼこ じゃが芋、えのき茸、青葱	五平餅 ●牛乳	15	日				

## 今月の一人当たりの栄養量 (3才児)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンb1	ビタミンb2	ビタミンC	食物繊維	食塩
基準	558	20.9	15.5	250	2.3	210	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	586	19.8	17	266	2.1	218	0.36	0.43	22	4.4	1.7

■献立の内容は、仕入れの状況により、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。

■乳児さんの朝のおやつはせんべい・ビスケット等を提供しています。