

12月予定および献立表

2024年11月20日

敬愛ルンビニ西中条

●は乳、★は卵を使用している献立です

日	曜日	献立	材料	おやつ
1	日			
2	月	鶏肉のごま風味焼き ひじきサラダ 味噌汁 フルーツ	鶏肉 ツナ、ひじき、キャベツ、人参、きゅうり、コーン 豆腐、わかめ、ほうれん草 みかん	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
3	火	鯖のソース煮 おかか和え けんちん汁	鯖 ほうれん草、白菜、人参、竹輪 鶏肉、大根、人参、ごぼう、蒟蒻、ねぎ	●きなこ揚げパン ●牛乳
4	水	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参 ツナ、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ 白菜、しめじ	●プリン せんべい ●牛乳
5	木	豚肉のしぐれ煮 ★ばんさんすう 味噌汁	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん かにかまぼこ、もやし、きゅうり、人参、錦糸卵 キャベツ、油揚げ	●シリアルクッキー ●牛乳
6	金	シーツ交換 ●ハヤシライス キャベツとりんごのサラダ ●チーズ	牛肉、玉ねぎ、人参、トマト缶、ルウ キャベツ、きゅうり、りんご、レーズン チーズ	おからナゲット ●牛乳
7	土	ちゃんぽん ブロッコリーの胡麻和え フルーツ	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、かまぼこ、もやし、中華麺 ブロッコリー、人参 りんご	焼きおにぎり ●牛乳
8	日			
9	月	鱈の香味焼き ●★切り干し大根サラダ 味噌汁	あじ ブロッコリー ハム、切り干し大根、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ わかめ、豆腐、小松菜	●★おかかマヨトースト ●牛乳
10	火	豚肉のオイスターソテー じゃこサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン 油揚げ、しめじ	かぼちゃ蒸しパン ●牛乳
11	水	内科検診 わかめご飯 味噌汁 豚肉と根菜の韓国風煮 キャベツとみかんのサラダ	わかめ 豆腐、えのき 豚肉、大根、人参、蓮根、ごぼう、蒟蒻 キャベツ、きゅうり、みかん缶、レーズン	●もちもちドーナツ ●牛乳
12	木	●肉団子の甘酢あん ●★ハムサラダ サンラータン	肉団子 ハム、キャベツ、人参、きゅうり、コーン 豚肉、白菜、人参、干椎茸、春雨、にら	フルーツゼリー クラッカー ●牛乳
13	金	炊き込みかしわ酢飯 湯葉和え 味噌汁	鶏肉、人参、ごぼう、油揚げ、いんげん 小松菜、白菜、人参、かまぼこ 玉ねぎ、しめじ、ねぎ	大学芋 ●牛乳
14	土	豆腐ハンバーグ コーンサラダ コンソメスープ	鶏ミンチ、玉ねぎ、豆腐、パン粉 コーン、キャベツ、人参、きゅうり わかめ、じゃがいも	●スノーボールクッキー ●牛乳
15	日			

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	月		鶏肉のマーレード焼き ひじき煮 味噌汁	鶏肉 キャベツ、ゆかり ひじき、大豆、人参、しらたき、竹輪、いんげん 豆腐、油揚げ、ほうれん草	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
17	火		●つくね焼き ポン酢和え 味噌汁 フルーツ	鶏ミンチ、玉ねぎ、パン粉、牛乳 ほうれん草、白菜、人参、竹輪 しめじ、えのき、わかめ 黄桃缶	マカロニきなこ ●牛乳
18	水	おもちつき (りす組)	鯖缶の炊き込みご飯 豚汁 みかん	鯖缶、人参、塩昆布、油揚げ、しめじ 豚肉、大根、人参、ごぼう、里芋、さつまいも、蒟蒻、ねぎ みかん	●★スティックパン ●牛乳
19	木	避難訓練	鮭の香味焼き ●★春雨サラダ ふぶき汁	鮭 ほうれん草 ハム、もやし、きゅうり、人参、春雨 鶏肉、豆腐、大根、人参、ごぼう、蒟蒻、ねぎ	フライドポテト ●牛乳
20	金	シーツ交換	●★パン フルーツ ●冬野菜シチュー 大豆サラダ	パン りんご 鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、さつまいも、白菜、かぶ、牛乳、ルウ ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、人参、きゅうり	中華おこわ ●牛乳
21	土		炒飯 中華風酢の物 わかめスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、コーン、小松菜 かにかまぼこ、もやし、きゅうり、人参 わかめ、大根	おはぎ ●牛乳
22	日				
23	月	ミニアトリエ	鶏肉のから揚げ じゃこひじきのサラダ 味噌汁 フルーツ	鶏肉 ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン 豆腐、えのき、小松菜 黄桃缶	おひさまゼリー ●ココナッツサブレ ●牛乳
24	火	ミニアトリエ	豚肉とキャベツの味噌炒め 中華サラダ 中華スープ	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー、きゅうり、コーン わかめ、大根	●ジャムパン ●牛乳
25	水	お誕生会 (りす組、中穂積へ)	チキンカレー キャベツとパインのサラダ ●チーズ	鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、しめじ、ルウ キャベツ、パイン缶、きゅうり、レーズン チーズ	●★パースディケーキ ●牛乳
26	木		たらのから揚げ ツナサラダ ワンタンスープ	たら ツナ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン 豚ミンチ、白菜、玉ねぎ、人参、にら、餃子の皮	●マシュマロおこし ●牛乳
27	金		和風あんかけスパゲティ かにかまサラダ フルーツ	鶏肉、玉ねぎ、しめじ、えのき、ほうれん草、スパゲティ かにかまぼこ、キャベツ、大根、きゅうり、人参、コーン りんご	夕焼けおにぎり ●牛乳
28	土	保育最終日	チキンライス ブロッコリーサラダ スープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、いんげん ブロッコリー、キャベツ、人参 わかめ、じゃがいも	●★スイートポテト ●牛乳

乳児クラスは朝おやつとしてせんべい、クッキーなどを提供しています。

アレルギー対応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ください。

マヨドレは特定8品目不使用のものを使用しています。

献立内容は、仕入れ状況等により変更する場合があります。

今月の一人当たりの栄養素

	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B1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	520	19.5	14.4	222	2	0.2	0.25	20	3.6	1.5
平均	538	18.8	15	200	2	0.41	0.38	22	4	1.4

