



12月予定および献立表

令和6年11月20日
彩都敬愛保育園

●は乳、★は卵、♥はトマト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		●タンダーチキン / 添野菜 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 胡瓜、人参、カニカマ、キャベツ、コーン 玉葱、しめじ	●黒糖蒸しパン ●牛乳
3	火	上靴採寸 (りす組) ~10日	鯛の野菜甘酢あんかけ 金平ごぼう みそ汁	鯛、片栗粉、人参、玉葱、もやし ごぼう、しらたき、人参、竹輪、いんげん わかめ、油揚げ、青葱、みそ	マカロニきな粉 ●牛乳
4	水	シーツ交換 (ひよこ・うさぎ組)	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、生姜、ソース、テンメンジャン 胡瓜、人参、もやし、錦糸卵 鶏肉、大根、椎茸、白ネギ、もち米、生姜	●ホイップサンド ●牛乳
5	木	ビデオ上映 シーツ交換 (りす組)	★●豆腐の松風焼き / 添野菜 平天と野菜の煮物 すまし汁	鶏ひき肉、豆腐、青葱、玉葱、卵、パン粉、牛乳、みそ、ごま/ほうれん草 平天、しらたき、人参、干し椎茸、じゃがいも、いんげん かまぼこ、えのき、青葱	●コロッケ ●牛乳
6	金	ビデオ上映	★●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、玉葱、人参、じゃがいも、ブロッコリー、ルウ キャベツ、胡瓜、大根、人参、ツナ	中華おこわ
7	土	ビデオ上映	●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、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	たい焼き フルーツ ●牛乳
8	日				
9	月		★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 鶏ひき肉、厚揚げ、青梗菜、人参、玉葱 麩、えのき、三つ葉 / チーズ	★お好み焼き ●牛乳
10	火	個人懇談 ~21(土)	★●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、じゃがいも、牛乳、チーズ、マヨネーズ キャベツ、赤ピーマン、ひじき、ちりめんじゃこ クリームコーン、卵、青葱、片栗粉	●りんごケーキ ●牛乳
11	水		筑前煮 / ゆかりご飯 胡麻和え みそ汁	鶏肉、ごぼう、たけのこ、人参、蓮根、こんにゃく、干し椎茸、いんげん キャベツ、竹輪、胡瓜、人参、ごま 油揚げ、もやし、青葱、みそ	●ホットドック ●牛乳
12	木		●♥ハヤシライス コーンサラダ フルーツ	牛肉、玉葱、人参、エリンギ、ルウ、トマトピューレ キャベツ、コーン、人参、胡瓜、 パナナ	●フルーツヨーグルト ★●パウムクーヘン
13	金		鶏のから揚げ / ブロッコリー じゃこサラダ 白菜のとろとろスープ	鶏肉、にんにく、生姜、薄力粉、片栗粉/ブロッコリー ちりめんじゃこ、キャベツ、胡瓜、人参 白菜、チンゲン菜、ちくわ、生姜	鮭わかめおにぎり
14	土	家庭の日	♥焼きそば お浸し みそ汁	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、玉葱、人参、ソース 小松菜、白菜、かまぼこ じゃがいも、えのき、青葱、みそ	★●シュークリーム ●牛乳
15	日				

◆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で、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。

◆朝のおやつには、ビスケットやせんべいを提供しています

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ	
16	月	内科検診	鮭の西京焼き / 添野菜 切り干し大根の酢の物 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、こんにゃく、青葱	夕焼けおにぎり	
17	火		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、干椎茸、青葱、生姜 白菜、ひじき、豚ひき肉、人参 黄桃缶	●マッシュマロおこし ●牛乳	
18	水	シーツ交換 (ひよこ・うさぎ組)	牛肉のしぐれ煮 おかか和え みそ汁	牛肉、しらたき、ごぼう、人参、玉葱、いんげん ほうれん草、白菜、人参、糸かつお 豆腐、油揚げ、青葱、みそ	★●スナックパン ●牛乳	
19	木	餅つき シーツ交換 (りす組)	中華丼 ●蒸しゆうまい フルーツ	豚肉、白菜、玉葱、人参、いか、椎茸、青ねぎ、酒、中華だし、醤油、ごま油、片栗粉 しゅうまい パイン缶	★●カレーチーズマヨトースト ●牛乳	
20	金	避難訓練	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、ピーマン、生姜 じゃがいも、胡瓜、コーン、人参、ツナ、マヨネーズ ビーフン、玉葱、干し椎茸、青梗菜	★●スイートポテト ●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、えのき	ちんすこう ●牛乳	
22	日					
23	月		豚肉の生姜焼き ひじき煮 みそ汁	豚肉、玉葱、人参、ピーマン、生姜 ひじき、人参、しらたき、ちくわ、大豆、いんげん さつまいも、しめじ、青葱、みそ	おはぎ	
24	火	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	豚肉、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、砂糖	★●バースデイケーキ ●牛乳	
25	水		★●♥ハンバーグ / 添野菜 ★マカロニサラダ みそ汁	合挽肉、玉葱、牛乳、パン粉、卵、ソース、ケチャップ/もやし マカロニ、胡瓜、ツナ、人参、マヨネーズ 大根、油揚げ、青葱、みそ	●お麩ラスク ●牛乳	
26	木		ぶりの竜田揚げ / 添野菜 磯和え みそ汁	ぶり、焼肉のたれ / ブロッコリー ほうれん草、白菜、人参、のり 麩、かいわれ、みそ	●ホットケーキ ●牛乳	
27	金	2学期終了	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、にんにく、ごま 胡瓜、もやし、カニカマ、人参 豚肉、白菜、人参、たけのこ、干しいたけ、春雨、卵	玄米おにぎり	
28	土	家庭の日	炒飯 ナムル 中華スープ	豚肉、玉葱、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	●スノーボールクッキー ●牛乳	
29	日	冬休み				
30	月					
31	火					

今月の一人当たりの栄養素量(乳児)

	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)
平均	475	17.0	14.9	183	1.9	183	0.29	0.30	14	—	1.2
基準値	501	18.8	13.9	202	2	200	0.24	0.24	0.29	—	1.4