



12月予定および献立表

令和6年11月20日
彩都宿久庄敬愛保育園

●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 / ブロッコリー 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	E~たいむ 体験活動(いぬ)	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	習字(きりん) シーツ交換(いぬ)	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	体験活動(きりん) シーツ交換(くま)	★●豆腐の松風焼き / ほうれん草 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	体育遊び	★●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、玉葱、人参、じゃがいも、ブロッコリー、牛乳、ルウ キャベツ、胡瓜、大根、人参、ツナ	中華おこわ
7	土	観劇(いぬ・きりん)	●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	スイミング(きりん)	★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	E~たいむ	★●鮭のポテマヨ焼き 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	習字(きりん)	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	成道会 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
13	金	体育遊び	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 ●牛乳
14	土	家庭の日	お弁当		★●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。

◆ハムには卵、乳が使用されています。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	月	内科検診	鮭の西京焼き / ゆかりキャベツ 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	E~たいむ	中華丼 ●蒸ししゅうまい 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	●マシュマロおこし ●牛乳
18	水	習字(きりん) シーツ交換(いぬ)	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	●豆腐ドーナツ ●牛乳
19	木	餅つき シーツ交換(くま)	鯖缶の炊き込みご飯 豚汁 フルーツ	鯖缶、しめじ、人参、油揚げ、塩昆布 豚肉、大根、ごぼう、油揚げ、さつま芋、人参、青葱 みかん	★●カレーチーズマヨトースト ●牛乳
20	金	体育遊び 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 さつま芋、しめじ、青葱、みそ	おはぎ ●牛乳
24	火		●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、 バナナ	●チーズサンド ●牛乳
25	水		★●ハンバーグ / もやし ★マカロニサラダ みそ汁	合挽きミンチ、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 / ブロッコリー 磯和え みそ汁	ぶりの竜田揚げ / ブロッコリー ほうれん草、白菜、人参、のり 麩、かいわれ、みそ	★●スナックパン ●牛乳
27	金		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	お弁当		●スノーボールクッキー ●牛乳
29	日				
30	月				
31	火				

冬休み

今月の一人当たりの栄養素量(3歳児以上)

	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	593	22.2	16.5	258	2.4	215	0.3	0.34	22	3.4	1.5未満
平均	583	20	17.8	245	2.4	202	0.39	0.4	18	3.8	1.6