



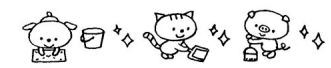
12月予定および献立表

令和6年11月20日
千里の丘けいあい保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。

日	行事	朝おやつ	献立	材料	おやつ
1 日					
2 月	スイミング (きりん)	クラッカー	●タンダーチキン/ブロッコリー ★マカロニサラダ 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 マカロニ、胡瓜、ツナ、人参、マヨネーズ 玉葱、しめじ	●シリアルクッキー ●牛乳
3 火	お習字 (きりん)	せんべい	鯛の野菜甘酢あんかけ 白和え みそ汁	鯛、片栗粉、人参、玉葱、もやし 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、こんにやく、ごま わかめ、油揚げ、青葱、みそ	●バナナケーキ ●牛乳
4 水		満月ポン	★●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 ●牛乳
5 木	体育遊び (りす・幼児)	アスパラガス ビスケット	★●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	●チーズトースト ●牛乳
6 金	成道会 E~たいむ (幼児)	ビスケット	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 (ホイップ・マーマレード) ●牛乳
7 土	観劇 (いぬ・きりん)	ビスコ	●カレーピラフ ブロッコリーサラダ ●コーンスープ	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 玉葱、うらごしとうもろこし、牛乳	●スノーボールクッキー ●牛乳
8 日					
9 月	個人面接懇談会開始 (~19日)	クラッカー	肉団子の甘酢あん ナムル みそ汁	肉団子 ほうれん草、もやし、人参、ささみ 麩、えのき、青ねぎ	★●スナックパン ●牛乳
10 火	お習字 (きりん)	せんべい	★●鮭のポテマヨチーズ焼 ひじきとじゃこのサラダ ★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 うらごしとうもろこし、卵、青葱、片栗粉	おにぎり(わかめ・ごま) ●牛乳
11 水	Jリーグアカデミー (いぬ・きりん)	満月ポン	●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	●フルーツヨーグルト ★●パーウムクーヘン ●牛乳
12 木	体育遊び (りす・幼児) シーツ交換	アスパラガス ビスケット	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	★●カレーチーズトースト ●牛乳
13 金	E~たいむ (幼児) 避難訓練	ビスケット	筑前煮/ゆかりごはん 酢みそ和え みそ汁	鶏肉、ごぼう、たけのこ、人参、蓮根、こんにやく、干し椎茸、いんげん きゅうり、人参、ちくわ、白みそ、ごま 油揚げ、もやし、青葱、みそ	★●スイートポテト ●牛乳
14 土	家庭の日 幼児お弁当日	ビスコ	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	せんべい ミニゼリー ●牛乳
15 日					

日	曜日	行事	朝おやつ	献立	材料	おやつ
16	月	スイミング (きりん)	クラッカー	鮭の西京焼き/付け野菜 切り干し大根の酢の物 ふぶき汁	鮭、みそ / ほうれん草 切干大根、胡瓜、人参、カニカマ 鶏肉、豆腐、ごぼう、人参、大根、こんにやく、青葱	●コロケ ●牛乳
17	火	お習字 (きりん)	せんべい	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、こんにやく、ごぼう、干し椎茸、青葱、生姜 白菜、ひじき、豚ひき肉、人参 黄桃缶	夕焼けおにぎり ●牛乳
18	水	誕生会 & がんばったねParty	満月ポン	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	★●パースデイケーキ ●牛乳
19	木	体育遊び (りす・幼児)	アスパラガス ビスケット	牛肉のしぐれ煮 おなか和え 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、花かつお 豆腐、油揚げ、青葱、みそ	★●ミルクパン ●牛乳
20	金	餅つき	ビスケット	鯖の炊き込みご飯 豚汁 フルーツ	鯖缶、人参、しめじ、うす揚げ、昆布 豚肉、大根、人参、じゃが芋、こんにやく、ごぼう、青葱 みかん	★●カステラ ●牛乳
21	土		ビスコ	●チキンピラフ ウイナーと小松菜ソテー オニオンスープ	鶏肉、玉葱、人参、いんげん、バター ウイナー、小松菜 玉葱、えのき	フルーツ ●ビスケット ●牛乳
22	日					
23	月	マラソン開始 (幼児)	クラッカー	鯖の塩焼き 切干大根の煮物 けんちん汁	鯖 切干大根、しらたき、人参、平天、いんげん 鶏肉、油揚げ、ごぼう、人参、干し椎茸、大根、青葱	おはぎ ●牛乳
24	火		せんべい	豚肉のみそ炒め ★ポテトサラダ ビーフンスープ	豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、生姜、みそ 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	●とうふドーナツ ●牛乳
25	水		満月ポン	鶏のから揚げ/ブロッコリー カニカマサラダ 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 胡瓜、人参、カニカマ、キャベツ、コーン 白菜、チンゲン菜、ちくわ、生姜	●ジャムサンド ●牛乳
26	木	シーツ交換	アスパラガス ビスケット	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	フライドポテト ●牛乳
27	金	2学期終業式	ビスケット	★ツナ寿司 ★高野豆腐卵とじ すまし汁	ツナ缶、胡瓜、大葉、ごま、錦糸卵、のり 高野豆腐、人参、卵、いんげん 麩、えのき、三つ葉	せんべい ●キャンディチーズ ●牛乳
28	土	家庭の日 幼児お弁当日	ビスコ	豚丼 ナムル みそ汁	豚肉、玉葱、しらたき、青葱 もやし、人参、ほうれん草、ごま 玉葱、わかめ、青葱	たい焼き ●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)
平均	605	22.7	16.8	250	2.5	180	0.3	0.3	20	3.6	1.6
基準値	605	21	16	245	2.4	197	0.41	0.43	20	4.3	1.9

◆献立の内容は、仕入れの状況により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。