



## 12月予定および献立表



令和6年11月20日  
白川敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。

日	行事	献立	材料	おやつ	
1	日				
2	月	マラソン開始 (幼児クラス)	●タンダーチキン付野菜 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、パセリ粉	●ホイップサンド ●牛乳
3	火	習字(きりん) E~たいむ	★●パン/フルーツ ●クリームシチュー ツナサラダ	パン /黄桃缶 鶏肉、玉葱、人参、じゃがいも、ブロッコリー、牛乳、バター キャベツ、胡瓜、大根、人参、ツナ	中華おこわ ●牛乳
4	水	成道会	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、かにかま 鶏肉、大根、椎茸、白ネギ、もち米、生姜	●プリン せんべい ●牛乳
5	木	体育あそび シート交換 (乳児)	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、豆腐、ほうれん草	●マシュマロおこし ●牛乳
6	金	スイミング(きりん) シート交換 (くま・いぬ)	★●ハンバーグ付野菜 ★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/キャベツ マカロニ、胡瓜、ツナ、人参、マヨネーズ 大根、厚揚げ、青ねぎ	●黒糖蒸しパン ●牛乳
7	土	観劇 (いぬ・きりん組)	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、ウインナー、いんげん、カレー粉、コンソメ ツナ、ブロッコリー、人参、キャベツ、コーン しめじ、えのき、玉葱	●スノーボールクッキー ●牛乳
8	日				
9	月	内科検診 リーグアカデミー (いぬ・きりん)	★ツナ寿司 厚揚げのそぼろ煮 すまし汁	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	★●カレー チーズトースト ●牛乳
10	火	習字(きりん) E~たいむ	★●鮭のポテマヨチーズ焼き付 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/ブロッコリー、ポン酢 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、片栗粉	★お好み焼き ●牛乳
11	水		豚肉のしぐれ煮 おかか和え みそ汁	豚肉、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、青ねぎ	★●スイートポテト ●牛乳
12	木	体育あそび	中華風ローストチキン付野菜 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/キャベツ、塩昆布 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	●アメリカンドック ●牛乳
13	金		筑前煮/ゆかりごはん 磯和え 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 白菜、ほうれん草、人参、のり 油揚げ、もやし、青ねぎ	●ジャムサンド ●牛乳
14	土	幼児お弁当	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、豆腐、青ねぎ	五平餅 ●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と、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		鮭の西京焼き付野菜 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、青ねぎ	★●オレンジケーキ ●牛乳
17	火	習字(きりん) 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、えび、椎茸、青ねぎ、酒、中華だし、醤油、ごま油、片栗粉	●コロケ ●牛乳
18	水		●ハヤシライス コーンサラダ ゼリー	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、 ゼリー	●フルーツ ヨーグルト ★●クッキー
19	木	体育あそび シート交換 (乳児)	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
20	金	餅つき シート交換 (くま・いぬ)	鯖缶の炊き込みご飯 具だくさんの豚汁 フルーツ	もち米、鯖缶、しめじ、人参、油揚げ、塩昆布 豚肉、大根、人参、ごぼう、里芋、椎茸、こんにゃく、青ねぎ みかん	●フライドポテト ●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、コンソメ ツナ、ブロッコリー、人参、コーン、キャベツ 玉葱、えのき	黒糖ちんすこう ●牛乳
22	日				
23	月	避難訓練	鯖の香味焼き付野菜 切干大根の梅肉和え けんちん汁	鯖、大葉、レモン果汁、ごま/ほうれん草 切干大根、ツナ、もやし、人参、梅干 鶏肉、油揚げ、ごぼう、人参、干椎茸、大根、青ねぎ	●シリアルクッキー ●牛乳
24	火		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、青ねぎ	玄米おにぎり ●牛乳
25	水	がんばったね パーティー 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、玄米、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、フルーツ缶	★●パースデー ケーキ ●牛乳
26	木		★●豆腐の松風焼き付野菜 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/人参 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	おはぎ ●牛乳
27	金	終業式	鶏のから揚げ/ブロッコリー じゃこサラダ 白菜ののどろろスープ	鶏肉、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、竹輪、生姜	ゼリー せんべい ●牛乳
28	土	二学期終了 幼児お弁当	炒飯 ナムル 中華スープ	豚肉、玉葱、人参、小松菜、青葱 ささみ、もやし、人参、ほうれん草、ごま 玉葱、わかめ、青ねぎ	★●ホットケーキ ●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)
基準値	593	22.2	16.5	259	2.5	214	0.32	0.36	23	3.6	1.6
平均	596	20.9	18.2	262	2.3	221	0.39	0.44	21	4.0	1.6