12月予定および献立表

2018年11月20日
東奈良敬愛保育園
●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	土		炒飯	豚肉、人参、玉ねぎ、小松菜	●★ケーキ
			じゃこサラダ	ちりめんじゃこ、人参、キャベツ、コーン	●牛乳
			わかめスープ	わかめ、豆腐、ねぎ	
2	日	造形展			
3	月	習字	鮭の西京焼き	鮭　ほうれん草	●豆腐ドーナツ
			ひじき煮	ひじき、大豆、人参、かまぼこ、しらたき、いんげん	●牛乳
			★かき玉汁	**卵**、えのき、三つ葉	
4	火	E～たいむ	鶏肉のごま風味焼き	鶏肉　ミニトマト	ぜんざい
			酢の物	ちりめんじゃこ、きゅうり、人参、大根	（ひよこうさぎマカロニ）
			味噌汁	わかめ、しめじ、ねぎ	●牛乳
5	水	Jリーグ	★パン　フルーツ	**パン**　みかん　/鶏肉、人参、じゃがいも、	おにぎり
			●冬野菜シチュー	玉ねぎ、さつまいも、かぶ、ブロッコリー、**ルウ、牛乳**	●牛乳
			シーフードサラダ	海老、いか、きゅうり、キャベツ、コーン、パプリカ	
6	木	成道会 内科検診	豚肉のしょうが焼き	豚肉、人参、玉ねぎ	★●バナナケーキ
			★マカロニサラダ	ツナ、きゅうり、人参、マカロニ、コーン、**マヨネーズ**	●牛乳
			味噌汁	白菜、油揚げ、ねぎ	
7	金	体育あそび シーツ交換	ゆかりご飯　海老の天ぷら	ゆかり　海老　かぼちゃ	●ホイップサンド
			白和え	ほうれん草、白菜、人参、椎茸、豆腐、こんにゃく	●牛乳
			味噌汁	大根、玉ねぎ、ねぎ	
8	土	家庭の日 （幼児お弁当）	ラーメン	豚肉、もやし、ねぎ、ラーメン	ラスク
			ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、キャベツ、コーン	●牛乳
			焼き餃子　フルーツ	餃子　フルーツ	
9	日	お休み			
10	月	習字 幼児懇談会 （10日～14日まで）	★三色丼	鶏ミンチ、**卵**、いんげん	フライドポテト
			酢の物	かにかまぼこ、きゅうり、人参、大根	●牛乳
			味噌汁	豆腐、しめじ、ねぎ	
11	火	E～たいむ	わかめご飯　★ミニおでん	わかめ　**うずら卵**、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、	★●自家製
			じゃことひじきのサラダ	ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、　/竹輪	クリームパン
			味噌汁	えのき、わかめ、ねぎ　/きゅうり、コーン、パプリカ	●牛乳
12	水		鶏肉のノルウェー風	鶏肉　ブロッコリー	フルーツゼリー
			コンソメ煮	ベーコン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、コーン	せんべい
			味噌汁	油揚げ、えのき、ほうれん草	●牛乳
13	木	スイミング	鯖の塩焼き　フルーツ	鯖　フルーツ	●マシュマロおこし
			ポン酢和え	ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ	●牛乳
			豚汁	豚肉、人参、大根、ごぼう、さつまいも、ねぎ	
14	金	体育あそび	麻婆丼	豚ミンチ、玉ねぎ、にら、豆腐	うどん
			★春雨サラダ	**ハム**、きゅうり、人参、もやし、春雨	●牛乳
			★卵とコーンのスープ	**卵**、クリームコーン、ねぎ	
15	土	観劇 （いぬ・きりん）	焼きそば風スパゲティ	豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、スパゲティ	●自家製肉まん
			中華サラダ	コーン、きゅうり、ブロッコリー	●牛乳
			スープ	わかめ、豆腐、にら	

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	日	お休み			
17	月	習字	鶏肉の照り焼き	鶏肉、ほうれん草	さつまいもスティック
			切り干し大根煮	切り干し大根、人参、竹輪、しらたき、いんげん	●牛乳
			味噌汁	かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ	
18	火	E～たいむ	鯵の香味焼き	鯵	マカロニきなこ
			おかか和え	小松菜、白菜、人参、かまぼこ	●牛乳
			けんちん汁　フルーツ	鶏肉、人参、大根、ごぼう、里芋、こんにゃく、ねぎ	
19	水	もちつき	中華丼	豚肉、いか、白菜、人参、椎茸、玉ねぎ、小松菜	★●バームクーヘン
			★●揚げしゅうまい	**海老しゅうまい**	●牛乳
			フルーツ	みかん	
20	木	スイミング	牛肉のしぐれ煮	牛肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん	●シナモントースト
			★ポテトサラダ	**ハム**、きゅうり、人参、コーン、じゃがいも、**マヨネーズ**	●牛乳
			味噌汁	えのき、油揚げ、ほうれん草	
21	金	体育あそび シーツ交換	ささみフライ	鶏ささみ、パン粉　ミニトマト	●フルーツヨーグルト
			ツナサラダ	ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、パプリカ	●ココナッツサブレ
			●コーンスープ	クリームコーン、**牛乳、ルウ**	
22	土	家庭の日 （幼児お弁当）	おにぎり　野菜の肉巻き	ゆかり　豚肉、人参、いんげん	★●ホットケーキ
			コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	●牛乳
			味噌汁	もやし、わかめ、ねぎ	
23	日	天皇誕生日			
24	月	振替休日			
25	火	お誕生会	●ビーフカレー	牛肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、**ルウ**	★●バースディケーキ
			キャベツとみかんのサラダ	キャベツ、きゅうり、レーズン、みかん	●牛乳
			●キャンディチーズ	**チーズ**	
26	水	避難訓練	豚肉のオイスターソテー	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン	●きな粉揚げパン
			★バンサンスウ	かにかまぼこ、もやし、きゅうり、人参、**錦糸卵**	●牛乳
			わかめスープ	わかめ、えのき、ねぎ	
27	木		鯛の唐揚げ野菜あんかけ	たい、人参、もやし、ピーマン、たまねぎ	●プリン
			ブロッコリーの胡麻和え	ブロッコリー、人参	せんべい
			味噌汁	さつまいも、油揚げ、ねぎ	●牛乳
28	金	2学期終了	●ミートスパゲティ	合挽きミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、スパゲティ、**粉チーズ**	おにぎり
			じゃこサラダ	ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン	●牛乳
			フルーツ	黄桃	

・献立内容は、仕入れ等の状況により、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。

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	609	22.8	16.9	247	2.2	225	0.31	0.36	18	―	1．8未満
平均	619	24.2	18.4	254	2.4	196	0.36	0.44	23	3.5	1.6