



# 12月予定及び献立表

2023年11月20日  
堀江敬愛保育園

★印は卵、●印は乳を使用している献立です。

日	曜日	行事	朝おやつ	献立	材料	おやつ
1	金	身体測定 シーツ交換 ひよこ	ハーベスト	●パン / バナナ ●クリームシチュー ハムサラダ	パン / バナナ 鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、ブロッコリー、牛乳、ルウ ハム、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、酢、三温糖、醤油	おはぎ もち米、小豆、きな粉、三温糖 ●牛乳
2	土	観劇 (いぬ・きりん)	ビスコ	豚肉 ブロッコリーサラダ みそ汁	豚肉、玉葱、しらたき、青ねぎ、酒、みりん、三温糖、醤油 ブロッコリー、キャベツ、胡瓜、人参、酢、三温糖、醤油 ほうれん草、大根、青ねぎ、味噌	おひさまゼリー 人参、リンゴジュース、アガー、砂糖 せんべい ●牛乳
3	日					
4	月	身体測定 体育あそび	エース コイン	鱈のおろし煮/わかめご飯 カニカマサラダ 豚汁	たら、片栗粉、大根、みりん、醤油、三温糖、酒/わかめ、塩 カニカマ、キャベツ、人参、胡瓜、酢、醤油、三温糖 豚肉、大根、さつまいも、人参、牛蒡、青葱、味噌	●カレーチーズトースト 食パン、カレー粉、マヨドレ、チーズ、砂糖 ●牛乳
5	火	E~たいむ	どうぶつ ビスケット	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツ	牛肉、玉葱、人参、エリンギ、ルウ キャベツ、コーン、人参、胡瓜、レーズン、酢、三温糖、醤油 みかん	きつねうどん うどん、かまぼこ、油揚げ、青ねぎ、つゆ ●牛乳
6	水		アンパンマン せんべい	鶏肉のごま風味焼き おかか和え みそ汁	鶏肉、醤油、みりん、酒、ごま、ごま油 ほうれん草、白菜、人参、かつおぶし、みりん、三温糖、醤油 豆腐、油揚げ、青ねぎ、味噌	●マシュマロおこし マシュマロ、フルグラ、マーガリン ●牛乳
7	木		アスパラガス ビスケット	●★豆腐の松風焼き ひじき煮 すまし汁	鶏ひき肉、豆腐、玉葱、卵、パン粉、牛乳、三温糖、味噌、ごま ひじき、竹輪、人参、しらたき、大豆、いんげん、醤油、三温糖、酒、みりん かまぼこ、えのき、青ねぎ、醤油、酒、塩	●黒糖蒸しパン HM、黒砂糖、牛乳 ●牛乳
8	金	習字	ハーベスト	鮭の西京焼き 切干大根のごま和え ★かき玉汁	鮭、味噌、三温糖、みりん、酒 切干大根、人参、ほうれん草、じゃこ、ごま、醤油、三温糖、みりん 卵、玉葱、えのき、三つ葉、醤油、酒、塩	●もちもちドーナツ HM、白玉粉、牛乳、砂糖 ●牛乳
9	土	家庭の日	ビスコ	焼きそば お浸し 大根スープ	中華麺、豚肉、もやし、人参、玉葱、ソース 小松菜、白菜、竹輪、みりん、三温糖、醤油 大根、コーン、青葱、中華だし、醤油、塩	さつまいもきなこ さつまいも、きな粉、三温糖 ●牛乳
10	日					
11	月	体育あそび シーツ交換 いぬ	エース コイン	ささみのカレーフライ/添野菜 キャベツとみかんのサラダ みそ汁	ささみ、小麦粉、カレー粉、パン粉 / ブロッコリー、青じそドレ キャベツ、みかん、胡瓜、酢、三温糖、醤油 油揚げ、わかめ、青葱、味噌	●ホイップサンド 食パン、豆乳ホイップ、砂糖 ●牛乳
12	火	E~たいむ シーツ交換 くま	どうぶつ ビスケット	鯖のごまみそ焼き 金平ごぼう ふぶき汁	さば、みそ、ごま、みりん、味噌、三温糖 ごぼう、人参、しらたき、竹輪、いんげん、みりん、三温糖、醤油、ごま油 豆腐、鶏肉、ごぼう、人参、大根、蒟蒻、青葱	★お好み焼き 豚肉、お好み焼き粉、キャベツ、卵、あおのり、醤油、ソース ●牛乳
13	水	もちつき シーツ交換 りす	アンパンマン せんべい	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 シュウマイの皮、鶏肉、パン粉、玉葱、キャベツ、ごま パイン缶	●コロッケ じゃが芋、合挽肉、パン粉 ●牛乳
14	木	避難訓練 シーツ交換 うさぎ	アスパラガス ビスケット	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ みそ汁	豚肉、玉葱、人参、生姜、みりん、醤油、三温糖 マカロニ、胡瓜、ツナ、人参、コーン、マヨドレ キャベツ、もやし、青ねぎ、味噌	●ココア蒸しパン HM、牛乳、ココア、砂糖 ●牛乳
15	金	習字 シーツ交換 ひよこ	ハーベスト	牛肉のしぐれ煮 磯和え みそ汁	牛肉、ごぼう、玉葱、人参、しらたき、いんげん、生姜、みりん、酒、三温糖、醤油 ほうれん草、白菜、人参、のり、醤油、みりん、三温糖 油揚げ、手まり麩、青ねぎ、味噌	だしシヤカポテト フライドポテト、顆粒出汁 ●牛乳

日	曜日	行事	朝おやつ	献立	材料	おやつ
16	土		ビスコ	チキンピラフ グリーンサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉葱、人参、いんげん、コンソメ ブロッコリー、胡瓜、キャベツ、酢、三温糖、醤油 じゃが芋、しめじ、コンソメ	おからクッキー HM、おから、砂糖、油、豆乳 ●牛乳
17	日					
18	月	体育あそび	エース コイン	鶏肉のヤンニョム風 ナムル ★サンラータン	鶏肉、片栗粉、ニンニク、ケチャップ、醤油、みりん、三温糖、ごま もやし、人参、ほうれん草、ごま油、醤油、三温糖、ごま 卵、白菜、人参、春雨、しいたけ、たけのこ、青ねぎ、醤油、中華だし、酢、片栗粉	●ジャムサンド 食パン、いちごジャム、マーガリン ●牛乳
19	火	E~たいむ	どうぶつ ビスケット	●肉団子と野菜の甘酢あんかけ ツナサラダ クリームコーンと卵のスープ	肉団子、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、三温糖、みりん、醤油、酢、片栗粉 ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、酢、三温糖、醤油 クリームコーン缶、卵、青ねぎ、酒、中華だし、醤油、塩、片栗粉	かやくごはん 鶏肉、しいたけ、人参、醤油、酒、みりん ●牛乳
20	水	誕生会	アンパンマン せんべい	冬野菜カレー えびサラダ ●ヨーグルト	鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、かぶ、ルウ エビ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、酢、三温糖、醤油 ヨーグルト、砂糖	★●パースデイケーキ スポンジ、豆乳ホイップ、みかん缶、パイン缶、いちごジャム ●牛乳
21	木		アスパラガス ビスケット	牛肉のすき焼き風 切り干し大根の酢の物 みそ汁	牛肉、豆腐、玉葱、人参、白菜、しらたき、白ネギ、酒、みりん、醤油、三温糖 切干大根、胡瓜、人参、カニカマ、酢、三温糖、醤油 手まり麩、えのき、青ねぎ、味噌	アメリカンドック HM、ウインナー ●牛乳
22	金	習字	ハーベスト	鱈の竜田揚げ じゃことひじきのサラダ 白菜のとろとろスープ	あじ、生姜、酒、みりん、焼肉のタレ、片栗粉 ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、胡瓜、人参、酢、三温糖、醤油 白菜、竹輪、青梗菜、生姜、中華だし、酒、醤油、片栗粉	●お麩ラスク お麩、マーガリン、砂糖 ●牛乳
23	土	家庭の日	ビスコ	炒飯 春雨サラダ 中華スープ	豚肉、玉葱、人参、小松菜、醤油、中華だし、ごま油 春雨、胡瓜、人参、もやし、酢、三温糖、醤油、ごま油 コーン、わかめ、中華だし、醤油、塩	●★スイートポテト さつまいも、卵、牛乳、バター、砂糖 ●牛乳
24	日					
25	月	シーツ交換 いぬ	エース コイン	★ツナ寿司 白菜とひじきのそぼろ煮 具だくさん汁	ツナ、胡瓜、大葉、ごま、錦糸卵、のり、酢、三温糖、塩 豚ひき肉、白菜、ひじき、人参、酒、三温糖、醤油 ごぼう、大根、人参、青ねぎ、味噌	さつまいもぜんざい さつまいも、小豆、砂糖 ●牛乳
26	火	シーツ交換 くま	どうぶつ ビスケット	ミートスパゲッティ 大豆サラダ フルーツ	スパゲッティ、合挽肉、玉葱、人参、ピーマン、トマト缶、ケチャップ、薄力粉、コンソメ、砂糖 大豆、キャベツ、胡瓜、人参、酢、醤油、三温糖 黄桃缶	夕焼けおにぎり ちりめんじゃこ、人参、醤油、みりん、酒 ●牛乳
27	水	シーツ交換 りす・ひよこ	アンパンマン せんべい	●タンドリーチキン ポテトサラダ ビーフンスープ	鶏肉、ヨーグルト、カレー粉、ケチャップ、醤油、三温糖 じゃが芋、人参、胡瓜、コーン、マヨドレ、塩 ビーフン、玉葱、椎茸、小松菜、中華だし、醤油、酒、塩	●きなこ揚げパン ロールパン、きなこ、砂糖 ●牛乳
28	木	終業式 シーツ交換 うさぎ	アスパラガス 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、玉葱、豆腐、ニラ、甜麺醬、みそ、オイスターソース、酒、三温糖、中華だし、片栗粉 胡瓜、人参、もやし、酢、三温糖、醤油、ごま油 鶏肉、大根、しいたけ、白ネギ、もち米、生姜、中華だし	せんべい (ぼたぼた焼き) ●牛乳
29	金					
30	土					
31	日					

## 冬 休 み



◆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。

◆乳児は朝おやつ時に牛乳を、幼児(くま組、いぬ組)は給食の人数により給食の時間にも牛乳を飲んでいきます。

今月の一人当たりの栄養素 (3歳児以上)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
平均	589	19.9	17.2	240	2.3	187	0.41	0.40	19	4.1	1.7
基準	591	22.0	16.4	232	2.1	184	0.28	0.32	16	—	1.7