



12月予定および献立表



2025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 月		鮭寿司 おかか和え すまし汁	鮭、きゅうり、海苔、大葉 ほうれん草、白菜、人参、竹輪 豆腐、えのき、三つ葉	かぼちゃ蒸しパン ●牛乳
2 火	E~たいむ スイミング	鶏肉のごま風味焼き ●★ハムサラダ 味噌汁 フルーツ	鶏肉 ハム、キャベツ、人参、きゅうり、コーン 大根、油揚げ、小松菜 パイン缶	●メロンパントースト ●牛乳
3 水		ゆかりご飯 筑前煮 キャベツとりんごのサラダ 味噌汁	ゆかり 鶏肉、大根、人参、蓮根、ごぼう、蒟蒻、いんげん キャベツ、りんご、きゅうり、レーズン しめじ、わかめ	●おからクッキー ●牛乳
4 木	習字 避難訓練	あじの唐揚げ 白和え 味噌汁	あじ ほうれん草、白菜、人参、椎茸、蒟蒻、豆腐 玉ねぎ、さつまいも	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
5 金	体育あそび	●肉団子の甘酢あん 大豆サラダ ●キャロットスープ	肉団子 ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、人参、きゅうり 鶏肉、人参、玉ねぎ、しめじ、牛乳、バター	●ジャムパン ●牛乳
6 土	観劇 (いぬ・きりん)	●トマトクリームスパゲティ コールスローサラダ フルーツ	ベーコン、ツナ、人参、玉ねぎ、トマト缶、牛乳、スパゲティ キャベツ、きゅうり、人参、コーン りんご	焼きおにぎり ●牛乳
7 日	お休み			
8 月	Jリーグ	鶏肉のマーメレード焼き ひじき煮 味噌汁	鶏肉 キャベツ、ゆかり ひじき、大豆、人参、竹輪、しらたき、いんげん 豆腐、えのき、さつまいも	●マシュマロおこし ●牛乳
9 火	E~たいむ	豚肉のしぐれ煮 ●★春雨サラダ 味噌汁	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん 焼き豚、もやし、人参、きゅうり、春雨 さつまいも、油揚げ	フルーツ寒天 クラッカー ●牛乳
10 水	成道会 シーツ交換(幼児)	鯖の塩焼き 納豆和え ふぶき汁	鯖 ほうれん草、白菜、人参、えのき、ちりめんじゃこ、納豆 鶏肉、大根、人参、ごぼう、蒟蒻、豆腐	●★カレーマヨトースト ●牛乳
11 木	習字 シーツ交換(乳児)	豚肉の生姜焼き じゃこことひじきのサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参 ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、コーン、パプリカ しめじ、白菜	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
12 金	体育あそび 個人懇談(幼児)	●クリームスパゲティ ツナサラダ フルーツ	鶏肉、玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ、牛乳、ルウ、スパゲティ ツナ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン オレンジ	おからナゲット ●牛乳
13 土	家庭の日 (幼児弁当)	チキンライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン ブロッコリー、キャベツ、コーン、人参 じゃがいも、わかめ	●★ホットケーキ ●牛乳
14 日	お休み			
15 月	個人懇談(幼児)	●タンドリーチキン ●★ひじきマヨサラダ 味噌汁	鶏肉、ヨーグルト ブロッコリー ハム、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ 油揚げ、白菜	おひさまゼリー せんべい ●牛乳

乳児クラスは朝おやつとしてせんべい、クッキーなどを提供しています。
アレルギー対応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ください。
マヨドレは特定原材料8品目不使用のものを使用しています。
献立内容は、仕入れ状況等により、変更する場合があります。



日曜日	行事	献立	材料	おやつ
16 火	スイミング 個人懇談(幼児)	肉じゃが キャベツとみかんのサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、しらたき、いんげん キャベツ、きゅうり、みかん缶、レーズン 豆腐、しめじ、小松菜	●きなこ揚げパン ●牛乳
17 水	おもちつき 個人懇談(幼児)	小松菜とじゃこの混ぜご飯 豚汁 フルーツ ●チーズ	小松菜、ちりめんじゃこ、舞茸 豚肉、大根、人参、さつまいも、ごぼう、油揚げ、ねぎ みかん ●チーズ	●★スティックパン ●牛乳
18 木	習字 個人懇談(幼児)	鮭の西京焼き ★ばんさんすう 白菜のトロトロスープ	鮭 かにかまぼこ、もやし、人参、きゅうり、鰯糸卵 白菜、人参、青梗菜、竹輪	黒糖蒸しパン ●牛乳
19 金	体育あそび 個人懇談(幼児)	わかめラーメン ポン酢和え フルーツ	豚肉、玉ねぎ、人参、コーン、かまぼこ、コーン、中華麺 ほうれん草、白菜、人参、えのき りんご	さつまいもスティック ●牛乳
20 土	ビデオ参観 (りす)	カレーピラフ 大根サラダ きのこスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン かにかまぼこ、大根、人参、きゅうり しめじ、えのき、玉ねぎ	●スノーボールクッキー ●牛乳
21 日	お休み			
22 月	個人懇談(幼児)	中華風ローストチキン 白菜とひじきのそぼろ煮 味噌汁	鶏肉 鶏ミンチ、白菜、人参、ひじき 豆腐、油揚げ、小松菜	●プリン せんべい ●牛乳
23 火	個人懇談(幼児)	豚肉の味噌炒め マカロニサラダ わかめスープ	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン ツナ、マカロニ、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ わかめ、えのき	だしじゃかポテト ●牛乳
24 水	お誕生会 シーツ交換(幼児)	チキンカレー キャベツとパインのサラダ ●チーズ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ルウ キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン チーズ	●★パースディケーキ ●牛乳
25 木	シーツ交換(乳児)	鯛の竜田揚げ カニカマサラダ 味噌汁 フルーツ	鯛 かにかまぼこ、キャベツ、人参、大根、きゅうり、コーン さつまいも、油揚げ、ほうれん草 黄桃缶	マカロニきなこ ●牛乳
26 金		ミートスパゲティ じゃこサラダ フルーツ	合挽きミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶、スパゲティ ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン オレンジ	中華おこわ ●牛乳
27 土	保育最終日 家庭の日 (幼児弁当)	豆腐ハンバーグ お浸し スープ	鶏ミンチ、玉ねぎ、豆腐、パン粉 ほうれん草、白菜、人参 わかめ、しめじ	●★スイートポテト ●牛乳
28 日	お休み			
29 月	冬休み			
30 火				
31 水				

今月の一人当たりの栄養素(3歳児平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	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)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
基準	549	20.6	15.2	270	2.3	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	577	20.5	16.6	278	2.3	0.39	0.44	22	4.4	1.7

