



12月予定および献立表

令和6年11月20日
堀江敬愛保育園

●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	身体測定 体育遊び	●タンドリーチキン／添野菜 カニカマサラダ きのこスープ	鶏肉、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉、醤油／ブロッコリー、青じそドレ 胡瓜、人参、カニカマ、キャベツ、コーン、ごま油、酢、醤油 しめじ、えのき、玉葱、コンソメ、塩	●ホイップサンド 食パン、豆乳ホイップ、砂糖、みかん缶 ●牛乳
3	火	身体測定 E～たいむ	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、酢、三温糖、醤油、酒 ごぼう、しらたき、人参、竹輪、いんげん、みりん、三温糖、醤油、ごま油 わかめ、油揚げ、青葱、みそ	●マシュマロおこし ●牛乳
4	水	幼児クラス 保護者面接個人懇談 始まり	●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、牛乳 キャベツ、胡瓜、大根、人参、ツナ、酢、醤油、三温糖	中華おこわ ●牛乳
5	木	成道会	★●豆腐の松風焼き／添野菜 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、三温糖／ほうれん草、醤油、三温糖 平天、しらたき、人参、干し椎茸、じゃがいも、いんげん、みりん、三温糖、醤油 かまぼこ、えのき、青葱、酒、醤油、塩	●黒糖蒸しパン HM、黒砂糖、牛乳 ●牛乳
6	金		麻婆丼 ★ばんさんすう サムゲタン風スープ	鶏ひき肉、豆腐、青葱、ニラ、生姜、ソース、テンメンジャン、醤油、味噌、鶏がら、三温糖、片栗粉 胡瓜、人参、もやし、錦糸卵、酢、三温糖、醤油、ごま油 鶏肉、大根、椎茸、白ネギ、もち米、生姜、鶏がら、塩	●プリン ぱりんこ ●牛乳
7	土	観劇 (いぬ・きりん)	●カレーピラフ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉葱、人参、いんげん、カレー粉、バター、コンソメ、塩 ブロッコリー、人参、キャベツ、コーン、酢、三温糖、醤油 玉葱、しめじ、コンソメ	ちんすこう 薄力粉、砂糖、油 ●牛乳
8	日				
9	月	体育遊び シーツ交換 (いぬ)	★ツナ寿司 厚揚げのそぼろ煮 すまし汁／チーズ	ツナ、胡瓜、大葉、ごま、錦糸卵、のり、酢、三温糖、塩 鶏ひき肉、厚揚げ、青梗菜、人参、玉葱、三温糖、醤油、片栗粉 麩、えのき、三つ葉、醤油、塩／スティックチーズ	●ジャムサンド 食パン、マーガリン、いちごジャム ●牛乳
10	火	E～たいむ シーツ交換 (くま)	●鮭のポテマヨ焼き 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、マヨドレ、塩 キャベツ、赤ピーマン、ひじき、ちりめんじゃこ、酢、醤油、塩 クリームコーン、卵、青葱、鶏がら、醤油、塩、片栗粉	豆乳ドーナツ 豆乳、HM、豆腐、きな粉、砂糖 ●牛乳
11	水	シーツ交換 (りす)	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、酢、三温糖、醤油、塩 黄桃缶	●フルーツヨーグルト ヨーグルト、バナナ、フルーツミックス缶、砂糖 ★●バウムクーヘン
12	木	避難訓練 シーツ交換 (うさぎ)	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、みりん、醤油、ごま油 胡瓜、もやし、カニカマ、人参、酢、醤油、三温糖、ごま油 豚肉、白菜、人参、たけのこ、干しいたけ、春雨、卵、鶏がら、醤油、塩、酢、片栗粉	アメリカンドック HM、ウインナー ●牛乳
13	金	シーツ交換 (ひよこ)	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、醤油、酒、みりん、三温糖／ゆかり 白菜、ほうれん草、人参、のり、醤油、みりん、三温糖 油揚げ、もやし、青葱、みそ	●シリアルクッキー HM、バター、砂糖、牛乳、コーンフレーク、チョコレート ●牛乳
14	土	幼児お弁当日	焼きそば お浸し みそ汁	焼きそば麺、豚肉、もやし、玉葱、人参、ソース 小松菜、白菜、かまぼこ、みりん、三温糖、醤油 じゃがいも、えのき、青葱、みそ	五平餅 味噌、三温糖、みりん、ごま ●牛乳
15	日				

月曜日：エースコイン
火曜日：ハーベスト
水曜日：アンパンマンせんべい

木曜日：アスバラガスビスケット
金曜日：どうぶつビスケット
土曜日：ビスコ



日曜日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	月	体育遊び	●肉団子の甘酢あん／添野菜 ごま和え みそ汁	肉団子、ケチャップ、三温糖、酢、酒、醤油／ブロッコリー、青じそドレ キャベツ、胡瓜、人参、ごま、みりん、三温糖、醤油 さつまいも、玉葱、青葱、みそ	●カレーチーストースト 食パン、カレー粉、マヨドレ、砂糖、チーズ ●牛乳
17	火	餅つき	鯖缶の炊き込みご飯 豚汁 フルーツ	鯖、しめじ、人参、油揚げ、醤油、酒、みりん、塩昆布 豚肉、大根、ごぼう、さつまいも、人参、こんにゃく、青ねぎ、味噌 みかん	●コロッケ じゃがいも、合い挽き肉、パン粉 ●牛乳
18	水	乳児クラス 保護者面接個人懇談 始まり	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、ソース、醤油、三温糖 じゃがいも、胡瓜、コーン、人参、ツナ、マヨドレ、酢、三温糖 ビーフン、玉葱、干し椎茸、青梗菜、鶏がら、醤油、酒、塩、ごま油	★●お好み焼き お好み焼き粉、卵、豚肉、キャベツ、ソース、鰹節 ●牛乳
19	木		ちゃんぽん麺 ●蒸ししゅうまい フルーツ	中華麺、豚肉、人参、かまぼこ、玉葱、青葱、鶏がら、醤油 シュウマイの皮、鶏肉、ごま、パン粉 パイン缶	夕焼けおにぎり ちりめんじゃこ、人参、酒、醤油、みりん ●牛乳
20	金		牛肉のしぐれ煮 おかか和え みそ汁	牛肉、しらたき、ごぼう、人参、玉葱、いんげん、酒、みりん、三温糖、生姜 ほうれん草、白菜、人参、糸かつお、みりん、三温糖、醤油 豆腐、油揚げ、青葱、みそ	★●スイートポテト さつまいも、卵、牛乳、バター、砂糖 ●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、バター、コンソメ ブロッコリー、人参、コーン、キャベツ、酢、塩、醤油 玉葱、えのき、コンソメ	●スノーボールクッキー 薄力粉、片栗粉、砂糖、バター、粉糖 ●牛乳
22	日				
23	月	体育遊び シーツ交換 (いぬ)	鮭の西京焼き／添野菜 切り干し大根の煮物 ふぶき汁	鮭、味噌、三温糖、みりん、酒／ゆかり、キャベツ 切り干し大根、しらたき、人参、竹輪、いんげん、みりん、三温糖、醤油 鶏肉、豆腐、ごぼう、人参、大根、こんにゃく、青葱、酒、醤油、鶏がら、塩	おはぎ もち米、あずき、きな粉、砂糖 ●牛乳
24	火	誕生会 シーツ交換 (くま)	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、酢、三温糖、醤油 ヨーグルト、砂糖	★●バースデイケーキ スポンジケーキ、豆乳ホイップ、いちごジャム、いちご、パイン缶 ●牛乳
25	水	シーツ交換 (りす)	★●ハンバーグ／添野菜 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／ブロッコリー、青じそドレ マカロニ、胡瓜、ツナ、人参、マヨドレ、酢、三温糖 大根、油揚げ、青葱、みそ	★●オレンジケーキ HM、バター、砂糖、卵、牛乳、マーマレード、 ●牛乳
26	木	シーツ交換 (うさぎ)	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、酒、みりん、醤油、三温糖 ひじき、人参、しらたき、ちくわ、大豆、いんげん、醤油、みりん、三温糖 さつまいも、しめじ、青葱、みそ	●フライドポテト フライドポテト、塩 ●牛乳
27	金	終業式 シーツ交換 (ひよこ)	鶏のから揚げ／添野菜 じゃこサラダ 白菜のとろとろスープ	鶏肉、生姜、醤油、みりん、薄力粉、片栗粉／ほうれん草、醤油、三温糖 ちりめんじゃこ、キャベツ、胡瓜、人参、酢、醤油 白菜、人参、チンゲン菜、ちくわ、生姜、鶏がら、酒、醤油、塩、ごま油、片栗粉	●ポタポタ焼き ミニゼリー ●牛乳
28	土	幼児お弁当日	炒飯 中華風酢の物 中華スープ	豚肉、玉葱、人参、小松菜、青葱、塩、醤油、鶏がら、ごま油 胡瓜、もやし、カニカマ、人参、酢、醤油、三温糖、ごま油 玉葱、わかめ、青葱、酒、醤油、塩、鶏がら	★●スイートブール ロールパン、薄力粉、砂糖、バター、卵 ●牛乳
29	日				
30	月				
31	火				

◆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。

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	562	18.7	17.4	226	2.0	204	0.32	0.38	19	4.0	1.7
基準値	511	23.0	15.0	231	2.2	184	0.28	0.32	20	0.0	1.4