



12月予定および献立表

令和7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 月	身体測定	豆乳担々麺 ブロッコリーのカニあん ●チーズ	中華麺、豚ミンチ、人参、玉葱、大豆、青梗菜、しょうが、ニンニク、醤油、ごま、豆乳、鶏がら、片栗粉、ごま油 ブロッコリー、カニカマ、三温糖、みりん、醤油、片栗粉 ステーキーズ	のりおポテト フライドポテト、青のり、塩 ●牛乳
2 火	身体測定 E～たいむ	鯖の味噌煮／付野菜 白和え すまし汁	鯖、酒、みりん、三温糖、醤油、みそ、しょうが／南瓜 豆腐、人参、椎茸、蒟蒻、白菜、ほうれん草、醤油、みそ、ごま 白玉ふ、わかめ、醤油、塩、酒	●シリアルクッキー HM、バター、砂糖、牛乳、 コーンフレーク、チョコチップ ●牛乳
3 水	体育あそび	★●パン／フルーツ ●クリームシチュー ツナサラダ	パン／パン缶 鶏肉、玉葱、人参、じゃがいも、ブロッコリー、牛乳、ルウ パン缶	中華おこわ もち米、鶏肉、干椎茸、人参、 鶏がら、醤油、酒、しょうが、ごま油 ●牛乳
4 木	体験遠足 (いぬ)	★●豆腐の松風焼き／付野菜 平天と野菜の煮物 みそ汁	鶏ミンチ、豆腐、青ねぎ、玉葱、卵、パン粉、牛乳、三温糖、 みりん、醤油、みそ、ごま／ほうれん草、醤油、三温糖 平天、白滝、人参、干椎茸、じゃがいも、いんげん、みりん、三温糖、醤油 白菜、えのき、青ねぎ、みそ	★●りんごグランプルケーキ 薄力粉BP、バター、三温糖、 卵、りんごジャム、牛乳 ●牛乳
5 金	お習字 (きりん)	●タンドリーチキン／付野菜 マカロニサラダ コンソメスープ	鶏肉、ヨーグルト、カレー粉、醤油、ケチャップ／ブロッコリー、青じそドレ マカロニ、胡瓜、人参、ツナ、マヨドレ、三温糖、塩 玉葱、しめじ、コンソメ	●チーズトースト 食パン、マヨドレ、砂糖、チーズ 牛乳
6 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、コンソメ、バター、カレー粉 ブロッコリー、人参、キャベツ、コーン、酢、醤油、三温糖 コーンクリーム缶、玉葱、コンソメ、牛乳	●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
7 日				
8 月	成道会 シーツ交換 (いぬ)	鮭のみそマヨ焼き じゃことしじきのサラダ ●キャロットスープ	鮭、醤油、みりん、マヨドレ、みそ、ニンニク ちりめん、胡瓜、ひじき、赤ピーマン、酢、醤油、三温糖 鶏肉、玉葱、しめじ、人参、バター、牛乳、コンソメ、塩、米粉	●フルーツヨーグルト ヨーグルト、フルーツカクテル缶、バナナ、砂糖 ★●バウムクーヘン
9 火	E～たいむ シーツ交換 (くま)	鶏肉の唐揚げ／付野菜 パンサンスー みそ汁	鶏肉、しょうが、醤油、片栗粉、酒／ブロッコリー、ボン酢 胡瓜、もやし、カニカマ、酢、三温糖、醤油、ごま油 わかめ、大根、青ねぎ、みそ	●青のりトースト 食パン、バター、ニンニク、青のり ●牛乳
10 水	体育あそび シーツ交換 (りす)	★●パン コーンサラダ バナナ	パン キャベツ、コーン、胡瓜、人参、酢、醤油、三温糖 バナナ	おにぎり(わかめ・じゃこ) わかめ、ちりめん、塩、 三温糖、醤油、ごま、ごま油 ●牛乳
11 木	シーツ交換 (うさぎ)	●肉団子野菜の甘酢あん ナムル 白菜ののりスープ	肉団子、人参、玉葱、ピーマン、三温糖、みりん、塩、醤油、ケチャップ、酢、片栗粉 もやし、人参、ささみ、ごま油、醤油、三温糖、ごま 白菜、人参、ちくわ、青梗菜、しょうが、鶏がら、酒、醤油、ごま油、片栗粉	豆腐ドーナツ 豆腐、HM、豆乳、三温糖 ●牛乳
12 金	お習字(きりん) シーツ交換 (ひよこ)	和風あんかけスパゲッティ 蒸し鳥と南瓜のごまサラダ ●チーズ	鶏肉、スパゲティ、玉葱、しめじ、えのき、ほうれん草、 醤油、酒、みりん、片栗粉、刻みのり ささみ、南瓜、ブロッコリー、胡瓜、人参、ごま、ごま油、酢、醤油、三温糖	★●スイートポテト さつまいも、卵、牛乳、バター、三温糖 ●牛乳
13 土	造形展			
14 日				

乳児朝おやつ

月…エースコイン 木…アスパラガスビスケット
火…ハーベスト 金…どうぶつビスケット
水…アンパンマンせんべい 土…ビスコ

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
15	月		鶏肉のマーマレード焼き おかか和え 豚汁	鶏肉、マーマレード、醤油 キャベツ、人参、さつま揚げ、みりん、三温糖、醤油 豚肉、大根、ごぼう、さつまいも、人参、油揚げ、青ねぎ、みそ	★●スイートプール ロールパン、薄力粉、三温糖、バター、卵 ●牛乳
16	火	E～たいむ	たらのおろしあん 切干大根のごま和え ふぶき汁	たら、片栗粉、大根、みりん、醤油、三温糖、酒 切干大根、ちりめん、人参、ほうれん草、砂糖、醤油、ごま 鶏肉、豆腐、ごぼう、人参、大根、青ねぎ、酒、醤油、鶏がら	●お麩ラスク 麩、バター、砂糖 ●牛乳
17	水	体育あそび	★●パン ●パンプキンシチュー ハムサラダ	パン 鶏肉、玉葱、人参、南瓜、しめじ、ルウ、牛乳 ハム、キャベツ、胡瓜、酢、醤油、三温糖	●コロッケ 合い挽きミンチ、じゃがいも、パン粉 ●牛乳
18	木	にっこりキッズ (幼児)	豚肉のみそ炒め ポテトサラダ ビーフンスープ	豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、しょうが、甜麺醬、みそ、酒 じゃがいも、胡瓜、人参、ツナ、マヨドレ、塩、三温糖 ビーフン、玉葱、干椎茸、青梗菜、鶏がら、醤油、塩、ごま油	●ジャムサンド 食パン、いちごジャム、マーガリン ●牛乳
19	金	お習字 (きりん)	けんちんうどん 白菜とひじきのそぼろ煮 フルーツ	うどん、鶏肉、大根、人参、蒟蒻、ごぼう、 干椎茸、青ねぎ、酒、塩、三温糖、醤油 白菜、ひじき、豚ミンチ、人参、酒、三温糖、醤油 黄桃缶	夕焼けおにぎり ちりめん、人参、醤油、みりん ●牛乳
20	土		●チキンライス ウインナーと小松菜のソテー オニオンスープ	鶏肉、玉葱、人参、いんげん、バター、コンソメ、ケチャップ、塩 ウインナー、小松菜、コンソメ、醤油、塩 玉葱、えのき、コンソメ、塩	●いももち じゃがいも、ハム、チーズ、片栗粉、醤油、バター ●牛乳
21	日				
22	月	区役所園訪問 (いぬ) シーツ交換(いぬ)	ぶりの照り焼き／付野菜 切干大根煮 けんちん汁	ぶり、みりん、三温糖、酒、醤油／キャベツ、ゆかり 切干大根、白滝、人参、さつま揚げ、いんげん、みりん、三温糖、醤油 鶏肉、油揚げ、ごぼう、人参、干椎茸、大根、青ねぎ、醤油、酒、塩	●マシュマロおこし コーンフレーク、フルグラ、マシュマロ、バター ●牛乳
23	火	シーツ交換 (くま)	●ミートスパゲティ 大根サラダ フルーツ	スパゲティ、合い挽きミンチ、玉葱、人参、ピーマン、 ケチャップ、トマト缶、コンソメ、片栗粉、バター、チーズ ツナ、キャベツ、大根、胡瓜、人参、酢、三温糖、醤油 パイ缶	玄米おにぎり 玄米、鮭、塩 ●牛乳
24	水	シーツ交換 (りす)	★●パン／中華風ロースト風チキン カニカマサラダ／ミニゼリー ミネストローネ	パン／鶏肉、玉葱、しょうが、ニンニク、みりん、醤油、ごま、ごま油 胡瓜、人参、カニカマ、キャベツ、ごま油、酢、醤油、三温糖／ゼリー ウインナー、マカロニ、玉葱、人参、かぶ、じゃがいも、トマトピューレ、コンソメ、塩	★●トナカイマフィン バター、砂糖、卵、薄力粉、BP、 ココア、チョコレート、ビスケット ●牛乳
25	木	誕生会 シーツ交換 (うさぎ)	●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、じゃがいも、南瓜、かぶ、ルウ キャベツ、みかん、胡瓜、酢、三温糖、醤油 ヨーグルト、砂糖	★●パースディケーキ スポンジ、豆乳ホイップ、キウイ、パイナップル、砂糖 ●牛乳
26	金	2学期終業式 避難訓練 シーツ交換 (ひよこ)	★ツナ寿司 ★高野豆腐の卵とじ すまし汁	ツナ、胡瓜、大葉、ごま、錦糸卵、酢、三温糖、塩、刻みのり 高野豆腐、人参、卵、いんげん、みりん、三温糖、醤油 白玉ふ、えのき、三つ葉、醤油、塩、酒	★●カステラ ●牛乳
27	土	家庭の日 (幼児お弁当日)	豚丼 酢胡麻和え みそ汁	豚肉、玉葱、白滝、青ねぎ、酒、みりん、三温糖、醤油 キャベツ、ブロッコリー、人参、酢、砂糖、醤油、ごま 玉葱、わかめ、青ねぎ、みそ	たい焼き ●牛乳
28	日				
29	月				
30	火				
31	水				

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	575	19.2	17.3	225	2.2	199	0.37	0.39	20	-	1.4
基準値	511	23	15	231	2.2	184	0.28	0.32	20	0	1.4

■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。
■乳児さんの朝のおやつはせんべい・ビスケット等を提供しています。