



# 12月予定および献立表



2025年11月20日  
立売堀敬愛保育園

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
1月	体育遊び	鮭の西京焼き/添野菜 ボン酢和え すまし汁	鮭、味噌、三温糖、みりん、酒/ブロッコリー、酢、サラダ油、塩、醤油 カニカマ、キャベツ、胡瓜、ボン酢、三温糖、胡麻油 えのき、豆腐、三つ葉、醤油、酒、塩	★●塩サブレ ●牛乳 薄力粉、無塩バター、 三温糖、鶏卵、BP、塩
2火		●タンダーチキン/添野菜 グリーンサラダ 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/もやし、鶏がら、胡麻油、塩 ブロッコリー、人参、コーン、キャベツ、酢、サラダ油、塩、醤油 じゃが芋、しめじ、パセリ、コンソメ、塩、酒	●じゃこトースト ●牛乳 食パン、じゃこ、マヨドレ
3水		★●パン/フルーツ ●クリームシチュー ツナサラダ	パン/黄桃缶 鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、ブロッコリー、サラダ油、牛乳、スキムミルク、ルウ ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、酢、サラダ油、塩、醤油	中華おこわ ●牛乳 もち米、豚肉、干し椎茸、 人参、鶏がら、醤油、酒、 生姜、胡麻油
4木	シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	★豆腐の松風焼き/添野菜 ひじき煮 みそ汁	鶏肉、豆腐、玉葱、青ねぎ、鶏卵、パン粉、三温糖、味噌、胡麻/キャベツ、ゆかり ひじき、竹輪、人参、白滝、大豆、いんげん、サラダ油、みりん、三温糖、醤油 南瓜、ほうれん草、青ねぎ	●ココア蒸しパン ●牛乳 HM、牛乳、スキムミルク、 無塩バター、ココア、上白糖
5金	E～たいむ 習字 シーツ交換 (りす・いぬ)	豆乳担々麺 ブロッコリーのかにあん フルーツ	中華糖、豚肉、人参、玉葱、大豆、チンゲン菜、生姜、にんにく、醤油、上白糖、練りごま、胡麻、豆乳、塩、鶏がら、片栗粉、胡麻油 ブロッコリー、カニカマ、三温糖、みりん、醤油、片栗粉 みかん缶	フライドポテト ●牛乳 フライドポテト、塩、青のり
6土	観劇 (いぬ・きりん)	●カレーピラフ マカロニサラダ ●コーンポタージュ	鶏肉、玉葱、人参、いんげん、レーズン、サラダ油、コンソメ、塩、有塩バター、カレー粉 マカロニ、ツナ、胡瓜、人参、マヨドレ、三温糖 クリームコーン、牛乳、コンソメ、塩、パセリ、片栗粉	★●林檎のクランブルケーキ ●牛乳 薄力粉、BP、無塩バター、三温糖、 鶏卵、牛乳、林檎、有塩バター
7日				
8月	体育遊び	鶏肉のレモンソース/添野菜 パンサンスウ みそ汁	鶏肉、片栗粉、サラダ油、醤油、上白糖、レモン汁、酢/ほうれん草、塩、サラダ油 ハム、胡瓜、人参、もやし、酢、三温糖、醤油、胡麻油 大根、わかめ、青ねぎ	●ツナサンド ●牛乳 食パン、ツナ、マヨドレ、 有塩バター
9火		★●パン/ゼリー ビーフシチュー 大根サラダ	パン/ミニゼリー 牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、マッシュルーム、サラダ油、ケチャップ、トマトピューレ、ルウ 大根、胡瓜、人参、ツナ、ボン酢、三温糖、胡麻油	かやくご飯 ●牛乳 鶏肉、しめじ、人参、牛蒡、 酒、醤油、みりん
10水	成道会	ゆかりご飯/鯖の味噌煮 ひじきとじゃこのサラダ すまし汁	ゆかり/鯖、酒、みりん、三温糖、醤油、味噌、生姜 じゃこ、ひじき、キャベツ、パプリカ、酢、サラダ油、醤油、塩、三温糖 蒲鉾、えのき、人参、三つ葉、酒、醤油、塩	●フルーツヨーグルト ヨーグルト、フルーツカクテル缶、 みかん缶、バナナ、三温糖 ★●パウムクーヘン
11木		きのこの和風あんかけスパゲティ 南瓜サラダ フルーツ	スパゲティ、サラダ油、塩、鶏肉、玉葱、しめじ、えのき、ほうれん草、醤油、酒、みりん、片栗粉、海苔 じゃが芋、南瓜、胡瓜、人参、ハム、マヨドレ、塩、三温糖 バナナ	●お魅ラスク ●牛乳 おつゆ魅、有塩バター、 グラニュー糖
12金	E～たいむ 習字	●肉団子と野菜の甘酢あん ナムル 白菜のトロトロスープ	肉団子、人参、玉葱、ピーマン、塩、みりん、醤油、ケチャップ、酢、片栗粉 もやし、ほうれん草、人参、醤油、三温糖、胡麻油、胡麻 白菜、竹輪、チンゲン菜、生姜、鶏がら、酒、醤油、酒、塩、胡麻油、片栗粉	●スイートポテト ●牛乳 さつま芋、牛乳、有塩バター、 上白糖、胡麻
13土	造形展			
14日				
15月	体育遊び 面接懇談会 (ひよこ・うさぎ)	バーベキューチキン/添野菜 切り干し大根のサラダ みそ汁	鶏肉、生姜、にんにく、ウスターソース、ケチャップ、みりん、醤油/ブロッコリー、ボン酢 切り干し大根、ほうれん草、人参、ツナ、上白糖、塩、醤油、胡麻油 厚揚げ、もやし、青ねぎ、味噌	★●スイートプール ●牛乳 NEGロール、薄力粉、鶏卵、 三温糖、無塩バター
16火		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、豚肉、大根、人参、蒟蒻、牛蒡、干し椎茸、青ねぎ、酒、塩、三温糖、醤油、生姜 白菜、鶏肉、ひじき、人参、酒、三温糖、醤油、サラダ油 黄桃缶	おはぎ ●牛乳 もち米、こしあん、きな粉、 塩、三温糖

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
17水	お餅つき	鯖缶の炊き込みご飯 豚汁 フルーツ	鯖味噌増、もち米、しめじ、人参、油揚げ、生姜、味噌、醤油、酒、みりん、塩昆布 豚肉、牛蒡、大根、さつま芋、人参、青ねぎ、味噌 みかん	チキンナゲット(焼) ●牛乳 チキンナゲット
18木	シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	ミニおでん ハムサラダ みそ汁	鶏肉、大根、厚揚げ、人参、蒟蒻、竹輪、酒、みりん、三温糖、醤油 ハム、キャベツ、人参、胡瓜、コーン、酢、塩、醤油、サラダ油 白菜、さつま芋、青ねぎ、味噌	豆腐ドーナツ ●牛乳 豆腐、HM、豆乳、きな粉、 三温糖、サラダ油
19金	E～たいむ 習字 シーツ交換 (りす・いぬ)	鱈のおろし煮 お浸し ふぶき汁	鱈、片栗粉、サラダ油、大根、みりん、醤油、三温糖、酒 さつま揚げ、キャベツ、人参、みりん、三温糖、醤油 鶏肉、豆腐、人参、油揚げ、青ねぎ、酒、鶏がら、塩、醤油	★●ポパイケーキ ●牛乳 ほうれん草、薄力粉、鶏卵、 BP、有塩バター、豆乳ホイップ、 三温糖、スキムミルク
20土		●エビピラフ ウィンナーと小松菜のソテー ●キャロットスープ	エビ、玉葱、人参、チンゲン菜、サラダ油、塩、コンソメ、有塩バター 燻製屋ウィンナー、小松菜、玉葱、コンソメ、塩、サラダ油 人参、鶏肉、サラダ油、玉葱、しめじ、有塩バター、牛乳、コンソメ、塩、米粉	●スノーボールクッキー ●牛乳 薄力粉、片栗粉、粉糖、 上白糖、無塩バター
21日				
22月	体育遊び 面接懇談会 (りす)	豚肉の生姜焼き ひじき煮 ★かきたま汁	豚肉、玉葱、人参、生姜、酒、みりん、醤油、三温糖 ひじき、竹輪、人参、白滝、いんげん、サラダ油、みりん、三温糖、醤油 鶏卵、豆腐、しめじ、三つ葉、醤油、塩、酒	●マシュマロおこし ●牛乳 コーンフレーク、マシュマロ、 無塩バター
23火	誕生会	冬野菜カレー キャベツとパインのサラダ ●ヨーグルト	鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、さつま芋、蓮根、かぶ、サラダ油、ルウ キャベツ、パイン缶、胡瓜、レーズン、酢、塩、醤油、サラダ油 ヨーグルト、上白糖	★●バースデーケーキ ●牛乳 スポンジケーキ、豆乳ホイップ、 上白糖、ココア、苺、 みかん缶
24水		ローストチキン/添野菜 カニカマサラダ ミネストローネ/ゼリー	鶏肉、生姜、にんにく、みりん、醤油、酒、オイスターソース、三温糖、胡麻油/ブロッコリー、マヨドレ カニカマ、キャベツ、胡瓜、人参、酢、塩、醤油、胡麻油 ベーコン、玉葱、人参、じゃが芋、トマトピューレ、ケチャップ、コンソメ、塩、酒、パセリ/ミニゼリー	★●クリスマスモンブラン ●牛乳 マリー、パウムクーヘン、上白糖、 豆乳ホイップ、南瓜、シナモン、 有塩バター、粉糖、鶏卵、薄力粉、 ココア
25木		ミートスパゲティ コーンサラダ フルーツ	スパゲティ、豚肉、牛肉、玉葱、人参、ピーマン、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、サラダ油、上新粉、パセリ、にんにく、三温糖 コーン、キャベツ、人参、胡瓜、酢、塩、醤油、サラダ油 パイン缶	玄米鮭おにぎり ●牛乳 玄米、鮭、塩、胡麻
26金	2学期 終業式	★ツナ寿司 厚揚げのそぼろ煮 すまし汁	ツナ、胡瓜、大葉、錦糸卵、胡麻、酢、三温糖、塩、海苔 厚揚げ、鶏肉、チンゲン菜、人参、玉葱、醤油、三温糖、サラダ油、片栗粉 大根、人参、三つ葉、醤油、塩、酒	●キャラメルラスク ●牛乳 食パン、豆乳ホイップ、 グラニュー糖
27土	弁当日 (幼児)	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 カニカマ、キャベツ、胡瓜、人参、ブロッコリー、酢、上白糖、醤油、胡麻 里芋、わかめ、ほうれん草、味噌	★●ドーナツ ●牛乳
28日				
29月				
30火				
31水				

- は乳、★は卵を使用している献立です  
(対象の食材を太字で表記しています)
- ・献立は仕入れ等の状況により若干変更する場合があります
- ・HM=ホットケーキミックス、BP=ベーキングパウダー
- ・合わせだしは、かつおと昆布を使用しています

朝おやつ(0～2歳児) 延長用おやつ(0～5歳児)  
星たべよ、アンパンマンせんべい、源氏パイ、ぱりんこ  
ぼたぼた焼き、リッツ、●ビスコ、●ミルククッキー  
●ハーベスト、●マリー等を交互に提供します  
延長用のおやつはアレルギーの無いものを提供します  
他の物を提供する際には掲示にて周知させていただきます  
\* 林檎は加熱して提供しています

## 今月の一人当たりの栄養素(3歳以

	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	573	21.5	15.9	258	2.3	225	0.23	0.36	18	3.6	1.6未満
平均	587	21.6	18.5	264	2.0	234	0.31	0.45	23	4.2	1.7