



# 12月 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	<b>体育遊び</b>	鮭の西京焼き/添野菜 ポン酢和え すまし汁	鮭、味噌、三温糖、みりん、酒/プロッコリー、酢、サラダ油、塩、醤油 カニカマ、キャベツ、胡瓜、ポン酢、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		●タンドリーチキン/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 プロッコリー、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	●じやこトースト ●牛乳 食パン、じやこ、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、プロッコリー、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	<b>シーツ交換</b> (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	<b>E~たいむ 習字 シーツ交換</b> (りす・いぬ)	豆乳担々麺 プロッコリーのかにあん フルーツ	中華麺、豚肉、人参、玉葱、大豆、チングン菜、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 プロッコリー、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	<b>観劇</b> (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	<b>体育遊び</b>	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、ポン酢、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	<b>成道会</b>	ゆかりご飯/鮭の味噌煮 ひじきとじやこのサラダ すまし汁	ゆかり/鮭、酒、みりん、三温糖、醤油、味噌、生姜 じやこ、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	●お麩ラスク ●牛乳 おつゆ麩、有塩バター、 グラニュー糖
12 金	<b>E~たいむ 習字</b>	●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、チングン菜、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	<b>造形展</b>			
14 日				
15 月	<b>体育遊び 面接懇談会</b> (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/プロッコリー、ポン酢 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	<b>お餅つき</b>	鯖缶の炊き込みご飯 豚汁 フルーツ	鯖味噌缶、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	<b>シーツ交換</b> (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	<b>E~たいむ 習字 シーツ交換</b> (りす・いぬ)	鰯のおろし煮 お浸し ふぶき汁	鰯、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 ワインナーと小松菜のソテー <sup>↓</sup> ●キャロットスープ	エビ、玉葱、人参、チングン菜、サラダ油、塩、コンソメ、有塩バター 燻製屋ワインナー、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	<b>体育遊び 面接懇談会</b> (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	<b>誕生会</b>	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ponジケーキ、豆乳ホイップ、 上白糖、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/プロッコリー、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	★●クリスマスマンブラン ●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、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	<b>2学期 終業式</b>	★ツナ寿司 厚揚げのそぼろ煮 すまし汁	ツナ、胡瓜、大葉、鰯糸卵、胡麻、酢、三温糖、塩、海苔 厚揚げ、鶏肉、チングン菜、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	<b>弁当日</b> (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、プロッコリー、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、リツツ、●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頂きます  
\*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