



12月予定及び献立表

2025年11月20日
郡山敬愛保育園

★印は卵、●印は乳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		スイミング(きりん)	豆乳坦々麺	中華麺、豚挽肉、玉ねぎ、人参、大豆、豆乳、練りごま	夕焼けおにぎり
			ブロッコリーのカニあん	ブロッコリー、人参、カニカマ	●牛乳
			●チーズ	チーズ	
2 火		体育遊び(幼児) 年賀書き締め切り日	ゆかりご飯/鯖の味噌煮	ゆかり / 鯖	●豆腐ドーナツ
			白和え	豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、こんにゃく、ごま	●牛乳
			すまし汁	かまぼこ、えのき、三つ葉	
3 水		お習字(きりん) シーツ交換(乳児)	●タンドリーチキン/添野菜	鶏肉、ヨーグルト、カレー粉 / ほうれん草	★●りんごのクランブルケーキ
			切干し大根のごま和え	切干し大根、ほうれん草、人参、ちりめんじやこ、ごま	●牛乳
			コンソメスープ	玉ねぎ、しめじ、パセリ	
4 木		健康診断(午後) 全園児 シーツ交換(幼児)	★●豆腐の松風焼き/添野菜	鶏挽肉、豆腐、玉ねぎ、青ねぎ、卵、パン粉、牛乳 /おかかキャベツ	★●カレーチーズトースト (マヨネーズ・粉チーズ)
			平天と野菜の煮物	平天、じゃが芋、大根、人参、しらたき、干し椎茸、いんげん	●牛乳
			みそ汁	白菜、えのき、青ねぎ	
5 金		E~たいむ(幼児)	★●パン / フルーツ	パン / みかん	中華おこわ
			●ビーフシチュー	牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、エリンギ、ルウ	●牛乳
			ツナサラダ	キャベツ、ツナ、人参、胡瓜、コーン	
6 土		観劇(いぬ・きりん) 乳児ビデオ会	ナポリタンスパゲティー	スパゲティー、ウインナー、玉ねぎ、人参、ピーマン	●スノーボールクッキー
			グリーンサラダ	キャベツ、ツナ、胡瓜、コーン	●牛乳
			ゼリー	ゼリー	
7 日					
8 月		成道会(じょうどうえ)	★鮭の味噌マヨ焼き	鮭、みそ、マヨネーズ	●フルーツヨーグルト
			ひじきとじゃこのサラダ	キャベツ、ひじき、ちりめんじやこ、胡瓜、パプリカ	★●バウムクーヘン
			●キヤロットスープ	人参、鶏肉、玉ねぎ、しめじ、バター、牛乳、米粉	
9 火		体育遊び(幼児) 個人面談始まり (~25日)	鶏肉の唐揚げ/添野菜	鶏肉 / ブロッコリー	●マシュマロおこし
			ばんさんすう	胡瓜、もやし、カニカマ、人参	●牛乳
			みそ汁	わかめ、大根、青ねぎ	
10 水		お習字(きりん) けいあいの里訪問 (きりん)午後	★●パン / フルーツ	パン / 黄桃	小松菜とじゃこの混ぜご飯
			●クリームシチュー	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ブロッコリー、牛乳、小麦粉、バター	●牛乳
			コーンサラダ	キャベツ、人参、胡瓜、コーン	
11 木		R8年度 新規申し込み受付	豚肉の味噌炒め	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン	●シリアルクッキー
			★ポテトサラダ	じゃが芋、ツナ、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ	●牛乳
			ビーフンスープ	ビーフン、玉ねぎ、干し椎茸、チングン菜	
12 金		E~たいむ(幼児)	ミートスパゲティー	スパゲティー、合挽肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶、小麦粉	★●スイートブール
			蒸し鶏と南瓜のごまサラダ	ささみ、南瓜、胡瓜、人参、ブロッコリー、ごま	●牛乳
			フルーツ	パイン缶	
13 土		土曜保育 幼児お弁当日 園庭開放	ラーメン	中華麺、豚肉、人参、もやし、わかめ、コーン、青ねぎ	●さつま芋もち
			●揚げしゅうまい	しゅうまい	●牛乳
			ゼリー	ゼリー	
14 日			たらのおろし煮	たら、大根	●プリン風ゼリー
			★マカロニサラダ	ツナ、マカロニ、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ	せんべい
			ふぶき汁	鶏肉、豆腐、人参、大根、油揚げ、青ねぎ	●牛乳
15 月		体育遊び(幼児)	けんちんうどん	うどん、鶏肉、大根、人参、こんにゃく、ごぼう、干し椎茸、青ねぎ	★●ホットドッグ
			白菜とひじきのそぼろ煮	白菜、ひじき、豚挽肉、人参	●牛乳
			フルーツ	バナナ	

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
17 水		お習字(きりん) シーツ交換(乳児)	★●パン / ゼリー	パン / ゼリー	★●スイートポテト
			●パンプキンシチュー	鶏肉、玉ねぎ、人参、南瓜、しめじ、牛乳、バター、小麦粉	●牛乳
18 木		おもちつき シーツ交換(幼児)	★●ハムサラダ	ハム、キャベツ、人参、胡瓜、コーン	●ジャムサンド
			鯖缶の炊き込みご飯	鯖缶、人参、しめじ、油揚げ、塩昆布	●牛乳
19 金		Jリーグ (いぬ・きりん)	豚汁	豚肉、大根、人参、さつま芋、こんにゃく、ごぼう、青ねぎ	玄米わかめおにぎり
			フルーツ	みかん	●牛乳
20 土			和風あんかけスパゲティー	スパゲティー、鶏肉、玉ねぎ、えのき、しめじ、ほうれん草	
			大豆サラダ	キャベツ、胡瓜、人参、大豆、ちりめんじやこ	
21 日			●チーズ	チーズ	
			きつねうどん	うどん、鶏肉、油揚げ、人参、かまぼこ、小松菜	●どら焼き
22 月			酢胡麻和え	キャベツ、ブロッコリー、人参、カニカマ、ごま	●牛乳
			フルーツ	バナナ	
23 火		お誕生会& がんばったね パーティー	ぶりの照り焼き/添野菜	ぶり / ゆかりキャベツ	★●トナカイマフィン
			切干し大根の煮物	切干し大根、人参、しらたき、平天、いんげん	●牛乳
24 水			けんちん汁	鶏肉、油揚げ、里芋、人参、椎茸、大根、青ねぎ	★●バースデーケーキ
			冬野菜カレー/唐揚げ	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、南瓜、かぶ、ルウ/鶏肉	●牛乳
25 木		避難訓練	キャベツとみかんのサラダ/フライドポテト	キャベツ、人参、胡瓜、みかん缶、レーズン/じゃが芋	
			ゼリー	ゼリー	
26 金		終業式	★●パン / ローストチキン	パン / 鶏肉、玉ねぎ	●コロッケ
			カニカマサラダ	キャベツ、胡瓜、人参、カニカマ	●牛乳
27 土		土曜保育 幼児お弁当日 園庭開放	★●ミネストローネ	ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、かぶ、トマト缶	
			●肉団子の甘酢あん/添野菜	肉団子、ケチャップ / ブロッコリー	●お麩ラスク
28 日			ナムル	もやし、ほうれん草、人参	●牛乳
			白菜のとろとろスープ	白菜、人参、竹輪、チングン菜	
29 月			★ツナ寿司	ツナ、胡瓜、大葉、ごま、錦糸卵	フライドポテト
			ひじきと高野豆腐の煮物	ひじき、高野豆腐、人参、玉ねぎ、平天	●牛乳
30 火			すまし汁	えのき、麸、三つ葉	
			焼きそば風スパゲティー	スパゲティー、ウインナー、玉ねぎ、人参、ピーマン	●塩サブレ
31 水			ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、人参、コーン	●牛乳
			●チーズ	チーズ	

冬休み

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	546	20.5	15.2	247	2.2	225	0.35	0.4	23	4
平均	563	20.8	17.1	267	2.1	234	0.36	0.45	26	4.6

◆献立内容は、仕入れ等の状況により、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で、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。

◆乳児クラスは、朝のおやつにせんべいやビスケット等を提供しています。

今月の一人当たりの栄養素(3歳児)