



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 ブロッコリーのカニあん ●チーズ	中華麺、豚挽肉、玉ねぎ、人参、大豆、豆乳、練りごま ブロッコリー、人参、カニカマ チーズ	夕焼けおにぎり ●牛乳
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 白和え すまし汁	ゆかり / 鯖 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、こんにゃく、ごま かまぼこ、えのき、三つ葉	●豆腐ドーナツ ●牛乳
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 切干し大根のごま和え コンソメスープ	鶏肉、ヨーグルト、カレー粉 /ほうれん草 切干し大根、ほうれん草、人参、ちりめんじゃこ、ごま 玉ねぎ、しめじ、パセリ	★●りんごのクランブルケーキ ●牛乳
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 平天と野菜の煮物 みそ汁	鶏挽肉、豆腐、玉ねぎ、青ねぎ、卵、パン粉、牛乳 /おなかキャベツ 平天、じゃが芋、大根、人参、しらたき、干し椎茸、いんげん 白菜、えのき、青ねぎ	★●カレーチーズトースト (マヨネーズ・粉チーズ) ●牛乳
5	金	E～たいむ(幼児)	★●パン / フルーツ ●ビーフシチュー ツナサラダ	パン / みかん 牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、エリンギ、ルウ キャベツ、ツナ、人参、胡瓜、コーン	中華おこわ ●牛乳
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 グリーンサラダ ゼリー	スパゲティ、ウインナー、玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、ツナ、胡瓜、コーン ゼリー	●スノーボールクッキー ●牛乳
7	日				
8	月	成道会(じょうどうえ)	★鮭の味噌マヨ焼き ひじきとじゃこのサラダ ●キャロットスープ	鮭、みそ、マヨネーズ キャベツ、ひじき、ちりめんじゃこ、胡瓜、パプリカ 人参、鶏肉、玉ねぎ、しめじ、バター、牛乳、米粉	●フルーツヨーグルト ★●パウムクーヘン
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 ばんさんすう みそ汁	鶏肉 / ブロッコリー 胡瓜、もやし、カニカマ、人参 わかめ、大根、青ねぎ	●マシュマロおこし ●牛乳
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 ●クリームシチュー コーンサラダ	パン / 黄桃 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 キャベツ、人参、胡瓜、コーン	小松菜とじゃこの混ぜご飯 ●牛乳
11	木	R8年度 新規申し込み受付	豚肉の味噌炒め ★ポテトサラダ ビーフンスープ	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン じゃが芋、ツナ、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ ビーフン、玉ねぎ、干し椎茸、チンゲン菜	●シリアルクッキー ●牛乳
12	金	E～たいむ(幼児)	ミートスパゲティ 蒸し鶏と南瓜のごまサラダ フルーツ	スパゲティ、合挽肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶、小麦粉 ささみ、南瓜、胡瓜、人参、ブロッコリー、ごま パイン缶	★●スイートブール ●牛乳
13	土	土曜保育 幼児お弁当日 園庭開放	ラーメン ●揚げしゅうまい ゼリー	中華麺、豚肉、人参、もやし、わかめ、コーン、青ねぎ しゅうまい ゼリー	●さつま芋もち ●牛乳
14	日				
15	月		たらのおろし煮 ★マカロニサラダ ふぶき汁	たら、大根 ツナ、マカロニ、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ 鶏肉、豆腐、人参、大根、油揚げ、青ねぎ	●プリン風ゼリー せんべい ●牛乳
16	火	体育遊び(幼児)	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、こんにゃく、ごぼう、干し椎茸、青ねぎ 白菜、ひじき、豚挽肉、人参 バナナ	★●ホットドッグ ●牛乳

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

- ◆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）

	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	1.6
平均	563	20.8	17.1	267	2.1	234	0.36	0.45	26	4.6	1.7