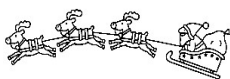




12月予定および献立表



2025年11月20日
くるみ敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。園で使用しているハムは卵が含まれます

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	月		鶏肉の唐揚げ / 付野菜 ばんさんすう みそ汁	鶏肉 生姜 / ブロッコリー もやし きゅうり 人参 かにかま 南瓜 玉ねぎ ねぎ	●お麩ラスク ●牛乳
2	火	スイミング(きりん) E～たいむ(幼児)	●パン / フルーツ ●パンプキンシチュー ★ハムサラダ	パン / バナナ 鶏肉 南瓜 玉ねぎ 人参 しめじ 牛乳 ルウ ハム キャベツ きゅうり 人参 コーン	夕焼けおにぎり ●牛乳
3	水	体育遊び(幼児)	豚丼 酢ごま和え みそ汁	豚肉 玉ねぎ しらたき ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 ごま ほうれん草 油揚げ	★●りんごのクランブルケーキ ●牛乳
4	木	習字(きりん)	●ミートソーススパゲティ 大根サラダ ●チーズ	スパゲティ 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 トマト缶 小麦粉 バター 大根 キャベツ きゅうり 人参 ちりめんじゃこ チーズ	★●ミルクパン ●牛乳
5	金		鯖のみそ煮 / 付野菜 白和え すまし汁	さば / 南瓜 ほうれん草 白菜 豆腐 人参 こんにゃく 椎茸 えのき 麩 三つ葉	●シリアルクッキー ●牛乳
6	土	観劇 (いぬ・きりん)	ガパオライス グリーンサラダ 豆乳スープ	豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ カレー粉 にんにく バジル粉 キャベツ きゅうり ブロッコリー ウインナー 玉ねぎ しめじ パセリ粉	芋もち ●牛乳
7	日				
8	月	成道会	●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 / ブロッコリー マカロニ ツナ きゅうり コーン 人参 マヨネーズ 玉ねぎ しめじ	●マシュマロおこし ●牛乳
9	火	体験遠足(いぬ) E～たいむ(幼児)	鱈のおろし煮 切干大根のごま和え みそ汁	たら 大根 切干大根 ほうれん草 人参 ちりめんじゃこ ごま 厚揚げ 白菜 ねぎ	●フルーツヨーグルト ★●バウムクーヘン
10	水	体育遊び(幼児) シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	●パン / フルーツ ●ビーフシチュー コーンサラダ	パン / パイン缶 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 エリンギ ルウ キャベツ きゅうり コーン 人参	中華おこわ ●牛乳
11	木	習字(きりん) シーツ交換 (りす・いぬ)	★ツナ寿司 高野豆腐の煮物 ふぶき汁	ツナ きゅうり 大葉 錦糸卵 のり 高野豆腐 玉ねぎ 人参 干椎茸 いんげん 鶏肉 大根 人参 豆腐 ごぼう ねぎ	●豆腐ドーナツ ●牛乳
12	金	体験遠足(きりん)	和風きのこスパゲティ 蒸し鶏と南瓜のごまサラダ ゼリー	スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ しめじ えのき のり ささみ 南瓜 ブロッコリー きゅうり 人参 ごま ゼリー	フライドポテト ●牛乳
13	土	幼児弁当日 園庭開放 (10:00～15:00)	チキンライス コールスローサラダ オニオンスープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ えのき	★●チーズ蒸しパン ●牛乳
14	日				

・乳児クラスは10時頃に朝のおやつ(せんべいなど)を提供しています。

・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。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
15	月	Jリーグアカデミー (いぬ・きりん)	鮭のみそマヨ焼き じゃことひじきのサラダ ●キャロットスープ	さけ マヨドレ キャベツ きゅうり ひじき ちりめんじゃこ パプリカ 人参 玉ねぎ しめじ バター 牛乳 米粉	●ジャムサンド ●牛乳
16	火	スイミング(きりん) E～たいむ(幼児)	●パン / ゼリー ●クリームシチュー ツナサラダ	パン / ゼリー 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー 牛乳 ルウ ツナ キャベツ きゅうり コーン 人参	★●スイートポテト ●牛乳
17	水	もちつき	鯖缶の炊き込みご飯 具だくさん豚汁 フルーツ	鯖みそ煮缶 人参 しめじ 塩昆布 豚肉 人参 大根 ごぼう天 里芋 こんにゃく ねぎ みかん	●コロッケ ●牛乳
18	木	習字(きりん)	★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 玉ねぎ 豆腐 パン粉 卵 ねぎ / ブロッコリー 平天 大根 じゃが芋 人参 いんげん ほうれん草 油揚げ	じゃこわかめおにぎり ●牛乳
19	金	誕生会 & がんばったね パーティー	●冬野菜カレー ポテト / ブロッコリー フルーツ	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 南瓜 かぶ ルウ スマイルポテト / ブロッコリー バナナ 黄桃缶	★●パースディケーキ ●牛乳
20	土		豆乳担々麺 ブロッコリーのかにあん ●チーズ	中華麺 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 大豆 青梗菜 ごま 豆乳 ブロッコリー かにかま チーズ	●スノーボールクッキー ●牛乳
21	日				
22	月	おはなし会 (ボランティア)	鰯の照り焼き / 付野菜 切干大根の煮物 みそ汁	ぶり / キャベツ ゆかり 切干大根 人参 しらたき 平天 いんげん さつま芋 玉ねぎ ねぎ	●チーズサンド ●牛乳
23	火	避難訓練	豚肉とキャベツの味噌炒め ★ポテトサラダ ビーフンスープ	豚肉 キャベツ 厚揚げ 玉ねぎ 人参 ピーマン じゃが芋 きゅうり 人参 ツナ コーン マヨネーズ ビーフン わかめ ねぎ	★●スイートブール ●牛乳
24	水		●パン / ローストチキン かにかまサラダ ミネストローネ	パン / 鶏肉 玉ねぎ にんにく 生姜 かにかま キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大豆 トマト缶	★●黒ゴママフィン ●牛乳
25	木	keiai動物園	●肉団子の野菜あんかけ ナムル 白菜のとろろスープ	肉団子 玉ねぎ 人参 ピーマン ほうれん草 もやし 人参 白菜 青梗菜 ちくわ 生姜	フルーツゼリー ★●カステラ ●牛乳
26	金	2学期終業式	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 ごぼう こんにゃく 干椎茸 ねぎ 豚ミンチ 白菜 ひじき 人参 黄桃缶	玄米おにぎり ●牛乳
27	土	幼児弁当日	カレーピラフ ブロッコリーサラダ コーンスープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 いんげん カレー粉 ブロッコリー きゅうり コーン 玉ねぎ パセリ粉	たい焼き ●牛乳
28	日				
29	月				
30	火				
31	水	大晦日			

今月の一人当たりの栄養素(3才以上)

	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)
基準	618	23.2	17.2	250	2.3	200	0.32	0.36	23	3.6	1.6
平均	598	20.3	19	271	2.2	212	0.36	0.43	24	4.1	1.8