



# 12月予定および献立表



令和7年11月20日  
彩都敬愛保育園

●は乳、★は卵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		鶏のから揚げ /付野菜 カニカマサラダ みそ汁	鶏肉、玉葱、生姜 / ほうれん草 キヤベツ、胡瓜、人参、カニカマ わかめ、大根、青ねぎ	●シリアルクッキー ●牛乳
2	火		●ミートスパゲッティ エビサラダ フルーツ	スペゲッティ、合挽肉、玉葱、人参、ピーマン、トマト缶 エビ、キヤベツ、胡瓜、人参、コーン パイン缶	中華おこわ ●牛乳
3	水		上靴採寸(～6日(土)) シーツ交換(ひよこ・うさぎ)	★●豆腐の松風焼き 平天と野菜の煮物 みそ汁	鶏挽肉、豆腐、青葱、玉葱、卵、パン粉、牛乳、みそ、ごま 平天、じゃが芋、大根、しらたき、人参、干椎茸、いんげん 白菜、えのき、青ねぎ
4	木	シーツ交換(りす)	鯖のみそ煮/付野菜 白和え すまし汁	鯖、生姜、みそ / 南瓜 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、こんにゃく、ごま わかめ、麸、三つ葉	●コロッケ ●牛乳 ●シュガートースト ●牛乳
5	金		★●パン / フルーツ ●クリームシチュー ツナサラダ	パン / みかん 鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、プロッコリー、牛乳、ルウ キャベツ、胡瓜、大根、人参、ツナ	★●りんごのクランブルケーキ ●牛乳
6	土		●チキンライス ワインナーと小松菜のソテー コンソメスープ	鶏肉、玉葱、人参、いんげん、バター、トマトピューレ ワインナー、小松菜 じゃが芋、玉葱、パセリ	●スノーボールクッキー ●牛乳
7	日				
8	月		★ツナ寿司 ★高野豆腐卵とじ すまし汁	ツナ、胡瓜、大葉、錦糸卵、刻みのり、ごま 高野豆腐、人参、卵、いんげん 麸、えのき、三つ葉	●マシュマロおこし ●牛乳
9	火		★●鮭のみぞマヨ焼き 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、胡瓜、ひじき、ちりめんじゃこ、パプリカ 人参、鶏肉、玉葱、しめじ、バター、牛乳、米粉	★●スイートブール ●牛乳
10	水		★●パン / フルーツ ●ビーフシチュー コーンサラダ	パン / バナナ 牛肉、玉葱、人参、エリンギ、ルウ、バター キャベツ、コーン、人参、胡瓜	●お麩ラスク ●牛乳
11	木	内科検診	●タンドリーチキン/付野菜 ★ポテトサラダ コンソメスープ	鶏肉、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉 / プロッコリー じゃが芋、胡瓜、人参、ツナ、マヨネーズ 玉葱、しめじ	うどん
12	金		和風あんかけスゲッティ 蒸し鶏と南瓜のごまサラダ ●チーズ	スペゲッティ、鶏肉、玉葱、えのき、しめじ、ほうれん草 ささみ、南瓜、胡瓜、人参、プロッコリー、ごま ステイックチーズ	おにぎり(わかめ・じゃこ) ●牛乳
13	土		家庭の日 個人懇談(～26日(金))	豚肉、玉葱、人参、青梗菜、春雨 プロッコリーサラダ オニオンスープ	●ホイップサンド ●牛乳
14	日				

◆献立の内容は、仕入れの状況により、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。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
15	月		ぶりの照り焼き/付野菜 切干大根の煮物 けんちん汁	ぶり / キャベツ 切干大根、しらたき、人参、平天、いんげん 鶏肉、油揚げ、ごぼう、人参、干椎茸、大根、青葱	★お好み焼き ●牛乳
16	火	お餅つき(りす)	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、昆布 豚肉、大根、人参、じゃが芋、こんにゃく、ごぼう、青葱 みかん	★●スイートポテト ●牛乳
17	水	シーツ交換(ひよこ・うさぎ)	豚肉のみそ炒め 磯和え すまし汁	豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、生姜、みそ 白菜、ほうれん草、人参、のり 豆腐、えのき、三つ葉	●豆腐ドーナツ ●牛乳
18	木	シーツ交換(りす)	豆乳担々麺 ブロッコリーのかにあん	中華麺、豚挽肉、玉葱、大豆、人参、青梗菜、豆乳、練胡麻 ブロッコリー、カニカマ	★●黒ごまマ芬 ●牛乳
19	金		●チーズ	ステイックチーズ	
20	土		★●パン / ゼリー ●パンプキンシチュー ハムサラダ	パン / ミニゼリー 鶏肉、玉葱、人参、南瓜、しめじ、牛乳、ルウ キャベツ、胡瓜、人参、ハム	夕焼けおにぎり
21	日		豚丼 酢胡麻和え みそ汁	豚肉、玉葱、かまぼこ、青ねぎ キャベツ、ブロッコリー、人参、ごま 豆腐、わかめ	たい焼き ●牛乳
22	月		タラのおろし煮 切干大根のごま和え ふぶき汁	タラ、大根、 切干大根、ほうれん草、人参、じゃこ、ごま 鶏肉、豆腐、人参、大根、油あげ、青葱	●チーズサンド ●牛乳
23	火	避難訓練	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、干椎茸、青葱、生姜 白菜、ひじき、豚挽肉、人参 黄桃缶	玄米鮭おにぎり
24	水	誕生会	冬野菜カレー キャベツとみかんのサラダ ●ヨーグルト	豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、かぶ、ルウ キャベツ、みかん、胡瓜、レーズン ヨーグルト	★●バースディケーキ ●牛乳
25	木		ローストチキン/付野菜 ★マカロニサラダ ミネストローネ	鶏肉、玉葱、生姜、にんにく / ブロッコリー マカロニ、胡瓜、ツナ、人参、マヨネーズ 豚肉、大豆、玉葱、人参、じゃが芋、かぶ、トマト缶	のりしおポテトフライ ●牛乳
26	金	2学期最終日	●肉団子の甘酢あん ナムル 白菜のとろとろスープ	肉団子 ほうれん草、もやし、人参、ささみ、ごま 白菜、青梗菜、人参、竹輪、生姜	●黒糖蒸しパン
27	土	家庭の日	★●パン スープ ゼリー	惣菜パン オニオンスープ ゼリー	★●バウムクーヘン
28	日				
29	月				
30	火				
31	水				

冬休み

今月の乳児一人当たりの栄養素量

	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	502	18.8	14.6	200	2	180	0.26	0.28	21	—	1.4
平均	465	17	14.6	205	1.8	182	0.28	0.32	18	—	1.2