

12月予定および献立表

令和7年11月20日
彩都宿久庄敬愛保育園

●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	スイミング(きりん)	鶏のから揚げ /付野菜	鶏肉、生姜 / ほうれん草	●シリアルクッキー
			カニカマサラダ	キャベツ、胡瓜、人参、カニカマ	●牛乳
			みそ汁	わかめ、大根、青ねぎ	
2	火	体験活動(きりん) E~たいむ	●ミートスパゲッティ	スパゲッティ、合挽肉、玉葱、人参、ピーマン、ホールトマト缶	中華おこわ
			エビサラダ	エビ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン	●牛乳
			フルーツ	パイン缶	
3	水	お習字(きりん) シーツ交換(いぬ)	★●豆腐の松風焼き	鶏挽肉、豆腐、青葱、玉葱、卵、パン粉、牛乳、みそ、ごま	●コロッケ
			平天と野菜の煮物	平天、じゃが芋、大根、しらたき、人参、干椎茸、いんげん	●牛乳
			みそ汁	白菜、えのき、青ねぎ	
4	木	体育遊び シーツ交換(くま)	鯖のみそ煮/付野菜	鯖、生姜、みそ / 南瓜	●シュガートースト
			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	わかめ、麩、三つ葉	
5	金	成道会 誕生会	冬野菜カレー	豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、かぶ、ルウ	★●バースディケーキ
			キャベツとみかんのサラダ	キャベツ、みかん、胡瓜、レーズン	●牛乳
			●ヨーグルト	ヨーグルト	
6	土	観劇(いぬ・きりん)	●チキンライス	鶏肉、玉葱、人参、いんげん、バター、トマトピューレ	●スノーボールクッキー
			ワインナーと小松菜のソテー	ワインナー、小松菜	●牛乳
			コンソメスープ	じゃが芋、玉葱、パセリ	
7	日				
8	月	マラソンスタート	★ツナ寿司	ツナ、胡瓜、大葉、錦糸卵、刻みのり、ごま	●マッシュマロおこし
			★高野豆腐卵とじ	高野豆腐、人参、卵、いんげん	●牛乳
			すまし汁	麩、えのき、三つ葉	
9	火	体験活動(いぬ) E~たいむ	★●鮭のみぞマヨ焼き	鮭、みそ、マヨネーズ	★●スイートブール
			ひじきとじゃこのサラダ	キャベツ、胡瓜、ひじき、ちりめんじゃこ、パプリカ	●牛乳
			●キャロットスープ	人参、鶏肉、玉葱、しめじ、バター、牛乳、米粉	
10	水	体験活動(くま) お習字(きりん)	★●パン / フルーツ	パン / バナナ	●お麩ラスク
			●ビーフシチュー	牛肉、玉葱、人参、エリンギ、ルウ、バター	●牛乳
			コーンサラダ	キャベツ、コーン、人参、胡瓜	
11	木	体育遊び	●タンドリーチキン/付野菜	鶏肉、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉 / ブロッコリー	うどん
			★ポテトサラダ	じゃが芋、胡瓜、人参、ツナ、マヨネーズ	
			コンソメスープ	玉葱、しめじ	
12	金	内科検診	和風あんかけスゲッティ	スパゲッティ、鶏肉、玉葱、えのき、しめじ、ほうれん草	おにぎり(わかめ・じゃこ)
			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
			●チーズ	ステイックチーズ	
13	土	家庭の日 個人懇談(~26日金)	お弁当		●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。

◆ハムには卵、乳が使用されています。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
15	月		ぶりの照り焼き/付野菜	ぶり / キャベツ	★お好み焼き ●牛乳
			切干大根の煮物	切干大根、しらたき、人参、平天、いんげん	
			けんちん汁	鶏肉、油揚げ、ごぼう、人参、干椎茸、大根、青葱	
16	火	お餅つき	鯖缶の炊き込みご飯	鯖缶、人参、しめじ、油揚げ、昆布	★●スイートポテト ●牛乳
			豚汁	豚肉、大根、人参、じゃが芋、こんにゃく、ごぼう、青葱	
			フルーツ	みかん	
17	水	お習字(きりん) シーツ交換(いぬ)	豚肉のみそ炒め	豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、生姜、みそ	●豆腐ドーナツ ●牛乳
			磯和え	白菜、ほうれん草、人参、のり	
			すまし汁	豆腐、えのき、三つ葉	
18	木	体育遊び シーツ交換(くま)	豆乳担々麺	中華麺、豚ひき肉、玉葱、大豆、人参、青梗菜、豆乳、練りごま	★●黒ごまマ芬 ●牛乳
			ブロッコリーのかにあん	ブロッコリー、カニカマ	
			●チーズ	ステイックチーズ	
19	金		★●パン / ゼリー	パン / ミニゼリー	夕焼けおにぎり
			●パンプキンシチュー	鶏肉、玉葱、人参、南瓜、しめじ、牛乳、ルウ	
			★●ハムサラダ	キャベツ、胡瓜、人参、ハム	
20	土		豚丼	豚肉、玉葱、かまぼこ、青ねぎ	たい焼き ●牛乳
			酢胡麻和え	キャベツ、ブロッコリー、人参、ごま	
			みそ汁	豆腐、わかめ	
21	日				
22	月	スイミング(きりん)	タラのおろし煮	タラ、大根、	●チーズサンド ●牛乳
			切干大根のごま和え	切干大根、ほうれん草、人参、じゃこ、ごま	
			ふぶき汁	鶏肉、豆腐、人参、大根、油揚げ、青葱	
23	火	避難訓練	けんちんうどん	うどん、鶏肉、大根、人参、こんにゃく、ごぼう、干椎茸、青葱、生姜	玄米鮭おにぎり
			白菜とひじきのそぼろ煮	白菜、ひじき、豚挽肉、人参	
			フルーツ	黄桃缶	
24	水		★●パン / フルーツ	パン / みかん	★●りんごのクランブルケーキ ●牛乳
			●クリームシチュー	鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、ブロッコリー、牛乳、ルウ	
			ツナサラダ	キャベツ、胡瓜、大根、人参、ツナ	
25	木		ローストチキン/付野菜	鶏肉、玉葱、生姜、にんにく / ブロッコリー	のりしおポテトフライ ●牛乳
			★マカロニサラダ	マカロニ、胡瓜、ツナ、人参、マヨネーズ	
			ミネストローネ	豚肉、大豆、玉葱、人参、じゃが芋、かぶ、トマト缶	
26	金		●肉団子の甘酢あん	肉団子	●黒糖蒸しパン
			ナムル	ほうれん草、もやし、人参、ささみ、ごま	
			白菜のとろとろスープ	白菜、青梗菜、竹輪、人参、生姜	
27	土	家庭の日	お弁当		★●バウムクーヘン
28	日				
29	月				
30	火				
31	水				

冬休み

今月の一人当たりの栄養素量(3歳児以上)

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	598	22.4	16.6	258	2.2	215	0.22	0.34	17	3.4
平均	567	20.3	17.8	254	2.1	220	0.37	0.4	23	4.1