

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 カニカマサラダ みそ汁	鶏肉、生姜 / ほうれん草 キャベツ、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	体験活動(きりん) E～たいむ	●ミートスパゲッティ エビサラダ フルーツ	スパゲッティ、合挽肉、玉葱、人参、ピーマン、ホールトマト缶 エビ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン パイン缶	中華おこわ ●牛乳
3	水	お習字(きりん) シーツ交換(いぬ)	★●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	●コロッケ ●牛乳
4	木	体育遊び シーツ交換(くま)	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、麩、三つ葉	●シュガートースト ●牛乳
5	金	成道会 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	★●パースディケーキ ●牛乳
6	土	観劇(いぬ・きりん)	●チキンライス ウ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 ウインナー、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	マラソンスタート	★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 麩、えのき、三つ葉	●マシュマロおこし ●牛乳
9	火	体験活動(いぬ) E～たいむ	★●鮭のみそマヨ焼き 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	体験活動(くま) お習字(きりん)	★●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	体育遊び	●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 / ブロッコリー 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	内科検診	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	スパゲッティ、鶏肉、玉葱、えのき、しめじ、ほうれん草 ささみ、南瓜、胡瓜、人参、ブロッコリー、ごま スティックチーズ	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)	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 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	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	お習字(きりん) シーツ交換(いぬ)	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	体育遊び シーツ交換(くま)	豆乳担々麺 ブロッコリーのかにあん ●チーズ	中華麺、豚ひき肉、玉葱、大豆、人参、青梗菜、豆乳、練りごま ブロッコリー、カニカマ スティックチーズ	★●黒ごまマフィン ●牛乳
19	金		★●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
20	土		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
21	日				
22	月	スイミング(きりん)	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、油揚げ、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		★●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、ブロッコリー、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
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		●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、竹輪、人参、生姜	●黒糖蒸しパン
27	土	家庭の日	お弁当		★●パウムクーヘン
28	日	冬休み			
29	月				
30	火				
31	水				

今月の一人当たりの栄養素量(3歳児以上)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
基準	598	22.4	16.6	258	2.2	215	0.22	0.34	17	3.4	1.5未満
平均	567	20.3	17.8	254	2.1	220	0.37	0.4	23	4.1	1.5