



12月予定および献立表

令和7年11月20日

けいあいルンビニ五月が丘

●は乳、★は卵を使用している献立です。

| 日  |   | 行事  | 朝おやつ            | 献立                                     | 材料   | おやつ                      |
|----|---|---|-----------------|--|--|--------------------------|
| 1  | 月 |    | クラッカー           | ●タンドリーチキン／付野菜<br>★マカロニサラダ<br>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<br>マカロニ、胡瓜、ツナ、人参、マヨネーズ<br>玉葱、しめじ                    | ●シリアルクッキー<br>●牛乳         |
| 2  | 火 |    | せんべい            | 鯖のみそ煮 / 付野菜<br>白和え<br>すまし汁             | 鯖、しょうが、みそ / 南瓜<br>豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、こんにゃく、ごま<br>わかめ、麩、三つ葉                      | ★●スイートプール<br>●牛乳         |
| 3  | 水 |    | 満月ポン            | ●パン／フルーツ<br>●クリームシチュー<br>ツナサラダ         | パン / みかん<br>鶏肉、玉葱、人参、じゃがいも、ブロッコリー、牛乳、バター、米粉<br>キャベツ、胡瓜、大根、人参、ツナ                | 中華おこわ<br>●牛乳             |
| 4  | 木 | ミニアトリエ<br>ビデオ上映   | アスバラガス<br>ビスケット | ★●豆腐の松風焼き／付野菜<br>平天と野菜の煮物<br>みそ汁       | 鶏ひき肉、豆腐、青葱、玉葱、卵、パン粉、牛乳、みそ、ごま／ほうれん草<br>平天、じゃが芋、大根、しらたき、人参、干椎茸、いんげん<br>白菜、えのき、青葱 | ★●りんごのクランブルケーキ<br>●牛乳    |
| 5  | 金 | ミニアトリエ<br>ビデオ上映   | ビスケット           | 豆乳担々麺<br>ブロッコリーのかにあん<br>●チーズ           | 中華麺、豚ひき肉、玉葱、大豆、人参、豆乳、練りごま<br>ブロッコリー、カニカマ<br>キャンディチーズ                           | のりしおポテトフライ<br>●牛乳        |
| 6  | 土 |   | ビスコ             | ●カレーピラフ<br>ブロッコリーサラダ<br>●コーンスープ        | 鶏肉、玉葱、人参、いんげん、カレー粉、バター<br>ブロッコリー、人参、キャベツ、コーン<br>玉葱、うらごしとうもろこし、牛乳               | フルーツ<br>●ビスケット<br>●牛乳    |
| 7  | 日 |   |                 |  |  |                          |
| 8  | 月 | 個人面談開始<br>(～11日まで)  | クラッカー           | 肉団子の甘酢あん<br>ナムル<br>白菜とろとろスープ           | 肉団子<br>ほうれん草、もやし、人参、ささみ、ごま<br>白菜、チンゲン菜、ちくわ、しょうが                                | ★●スナックパン<br>●牛乳          |
| 9  | 火 |   | せんべい            | ハヤシライス<br>コーンサラダ<br>フルーツ               | 牛肉、玉ねぎ、人参、エリンギ、ルウ、バター<br>キャベツ、コーン、人参、胡瓜<br>オレンジ                                | ★●スイートポテト<br>●牛乳         |
| 10 | 水 |   | 満月ポン            | ★●鮭のみそマヨ焼き<br>ひじきとじゃこのサラダ<br>●キャロットスープ | 鮭、みそ、マヨネーズ<br>キャベツ、胡瓜、ひじき、ちりめんじゃこ、パプリカ<br>人参、鶏肉、玉ねぎ、しめじ、バター、牛乳、米粉              | とうふドーナツ<br>●牛乳           |
| 11 | 木 |   | アスバラガス<br>ビスケット | 鶏のから揚げ／付野菜<br>パンサンスー<br>みそ汁            | 鶏肉、生姜、玉ねぎ / ブロッコリー<br>胡瓜、もやし、カニカマ、人参<br>わかめ、大根、青ねぎ                             | ●フルーツヨーグルト<br>★●パーウムクーヘン |
| 12 | 金 |  | ビスケット           | 和風あんかけスパゲッティ<br>蒸し鶏と南瓜のごまサラダ<br>●チーズ   | スパゲッティ、鶏肉、玉ねぎ、えのき、しめじ、ほうれん草<br>ささみ、南瓜、きゅうり、人参、ブロッコリー、ごま<br>キャンディチーズ            | おにぎり(こんぶ)<br>●牛乳         |
| 13 | 土 |   | ビスコ             | 焼きそば<br>ごま和え<br>みそ汁                    | 中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、玉葱、人参、ソース<br>ブロッコリー、人参、ごま<br>じゃがいも、えのき、青葱、みそ                   | ミニゼリー<br>せんべい<br>●牛乳     |
| 14 | 日 |   |                 |  |  |                          |

◆献立の内容は、仕入れの状況により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  | 朝おやつ            | 献立                                  | 材料   | おやつ                |
|----|----|---|-----------------|-------------------------------------|--|--------------------|
| 15 | 月  | 避難訓練  | クラッカー           | タラのおろし煮<br>切り干し大根のごま和え<br>ふぶき汁      | タラ 大根<br>切干大根、ほうれん草、人参、じゃこ、ごま<br>鶏肉、豆腐、ごぼう、人参、大根、こんにゃく、青葱                    | ●チーズトースト<br>●牛乳    |
| 16 | 火  |   | せんべい            | けんちんうどん<br>白菜とひじきのそぼろ煮<br>天ぷら       | うどん、鶏肉、大根、人参、こんにゃく、ごぼう、干し椎茸、青葱、生姜<br>白菜、ひじき、豚ひき肉、人参<br>さつまいも                 | 夕焼けおにぎり<br>●牛乳     |
| 17 | 水  |    | 満月ポン            | 菜飯/しぐれ煮<br>白和え<br>みそ汁               | 豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん<br>豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、こんにゃく、ごま<br>うす揚げ、わかめ                | ★●ココアツイスト<br>●牛乳   |
| 18 | 木  |   | アスバラガス<br>ビスケット | ●パン<br>チキントマト煮込み<br>★●ハムサラダ         | パン<br>鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、トマト缶<br>キャベツ、胡瓜、人参、ハム                               | ●コロッケ<br>●牛乳       |
| 19 | 金  | 餅つき<br>(りす組参加)  | ビスケット           | 鯖の炊き込みご飯<br>豚汁<br>フルーツ              | 鯖缶、人参、しめじ、うす揚げ、昆布<br>豚肉、大根、人参、じゃが芋、こんにゃく、ごぼう、青葱<br>みかん                       | ●お麩ラスク<br>●牛乳      |
| 20 | 土  |    | ビスコ             | ●チキンライス<br>ウインナーと小松菜ソテー<br>オニオンスープ  | 鶏肉、玉葱、人参、いんげん、バター、トマトピューレ<br>ウインナー、小松菜<br>玉葱、えのき                             | たい焼き<br>●牛乳        |
| 21 | 日  |   |                 |                                     |  |                    |
| 22 | 月  |   | クラッカー           | 鯖の塩焼き / 付野菜<br>切干大根の煮物<br>けんちん汁     | サバ / キャベツ<br>切干大根、しらたき、人参、平天、いんげん<br>鶏肉、油揚げ、ごぼう、人参、干し椎茸、大根、青葱                | ●マシュマロおこし<br>●牛乳   |
| 23 | 火  |   | せんべい            | 豚肉のみそ炒め<br>★ポテトサラダ<br>ビーフンスープ       | 豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、生姜、みそ<br>じゃがいも、胡瓜、人参、ツナ、マヨネーズ<br>ビーフン、玉葱、干し椎茸、青梗菜            | おはぎ<br>●牛乳         |
| 24 | 水  |  | 満月ポン            | ローストチキン<br>カニカマサラダ / ゼリー<br>ミネストローネ | パン/鶏肉、玉ねぎ、生姜、にんにく<br>キャベツ、胡瓜、人参、カニカマ / ミニゼリー<br>ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、かぶ、マカロニ、トマト | ●ジャムサンド<br>●牛乳     |
| 25 | 木  | 誕生会<br><br>シーツ交換  | アスバラガス<br>ビスケット | ●冬野菜カレー<br>キャベツとみかんのサラダ<br>●ヨーグルト   | 豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、かぶ、ルウ<br>キャベツ、みかん、胡瓜、レーズン<br>ヨーグルト                          | ★●トナカイマフィン<br>●牛乳  |
| 26 | 金  | 2学期終業式  | ビスケット           | ★ツナ寿司<br>★高野豆腐卵とじ<br>すまし汁           | ツナ、胡瓜、大葉、錦糸卵、刻みのり、ごま<br>高野豆腐、人参、卵、いんげん<br>麩、えのき、三つ葉                          | ★●カステラ<br>●牛乳      |
| 27 | 土  |   | ビスコ             | 豚丼<br>酢ごま和え<br>みそ汁                  | 豚肉、玉葱、しらたき、青葱<br>キャベツ、ブロッコリー、人参、ごま<br>玉葱、わかめ、青葱                              | ●スノーボールクッキー<br>●牛乳 |
| 28 | 日  |   |                 |                                     |  |                    |
| 29 | 月  |   |                 |                                     |  |                    |
| 30 | 火  |   |                 |                                     |  |                    |
| 31 | 水  |   |                 |                                     |  |                    |



冬休み



| 今月の一人当たりの栄養素量 |                 |              |           |               |           |               |                |                |               |             |           |
|---------------|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|---------------|----------------|----------------|---------------|-------------|-----------|
|               | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(μg) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 食塩<br>(g) |
| 平均            | 527             | 17.5         | 15.2      | 223           | 2.1       | 176           | 0.33           | 0.36           | 19            | 3.6         | 1.4       |
| 基準値           | 520             | 19.5         | 14.4      | 200           | 2.3       | 180           | 0.25           | 0.28           | 18            | 3.5         | 1.5       |