



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	鶏肉、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉／ブロッコリー	●シリアルクッキー
			★マカロニサラダ	マカロニ、胡瓜、ツナ、人参、マヨネーズ	●牛乳
			コンソメスープ	玉葱、しめじ	
2 火		せんべい	鰯のみぞ煮／付野菜	鰯、しょうが、みそ／南瓜	★●スイートブール
			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
			すまじ汁	わかめ、麩、三つ葉	
3 水		満月ポン	●パン／フルーツ	パン／みかん	中華おこわ
			●クリームシチュー	鶏肉、玉葱、人参、じゃがいも、ブロッコリー、牛乳、バター、米粉	●牛乳
			ツナサラダ	キャベツ、胡瓜、大根、人参、ツナ	
4 木	ミニアトリエ ビデオ上映	アスパラガス ビスケット	★●豆腐の松風焼き／付野菜	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	★●りんごのクランブルケーキ
			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、青葱	
5 金	ミニアトリエ ビデオ上映	ビスケット	豆乳担々麺	中華麺、豚ひき肉、玉葱、大豆、人参、豆乳、練りごま	のりしおポテトフライ
			プロッコリーのかにあん	プロッコリー、カニカマ	●牛乳
			●チーズ	キャンディチーズ	
6 土		ビスコ	●カレーピラフ	鶏肉、玉葱、人参、いんげん、カレー粉、バター	フルーツ
			プロッコリーサラダ	プロッコリー、人参、キャベツ、コーン	●ビスケット
			●コーンスープ	玉葱、うらごしとうもろこし、牛乳	●牛乳
7 日					
8 月	個人面談開始 (～11日まで)	クラッカー	肉団子の甘酢あん	肉団子	★●スナックパン
			ナムル	ほうれん草、もやし、人参、ささみ、ごま	●牛乳
			白菜とろとろスープ	白菜、チングン菜、ちくわ、しょうが	
9 火		せんべい	ハヤシライス	牛肉、玉ねぎ、人参、エリンギ、ルウ、バター	★●スイートポテト
			コーンサラダ	キャベツ、コーン、人参、胡瓜	●牛乳
			フルーツ	オレンジ	
10 水	満月ポン		★●鮭のみぞマヨ焼き	鮭、みそ、マヨネーズ	とうふドーナツ
			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、玉ねぎ、しめじ、バター、牛乳、米粉	
11 木		アスパラガス ビスケット	鶏のから揚げ／付野菜	鶏肉、生姜、玉ねぎ／ブロッコリー	●フルーツヨーグルト
			パンサンスー	胡瓜、もやし、カニカマ、人参	★●バーウムクーヘン
			みそ汁	わかめ、大根、青ねぎ	
12 金		ビスケット	和風あんかけスパゲッティ	スパゲッティ、鶏肉、玉ねぎ、えのき、しめじ、ほうれん草	おにぎり(こんぶ)
			蒸し鶏と南瓜のごまサラダ	ささみ、南瓜、きゅうり、人参、ブロッコリー、ごま	●牛乳
			●チーズ	キャンディチーズ	
13 土	ビスコ		焼きそば	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、玉葱、人参、ソース	ミニゼリー
			ごま和え	ブロッコリー、人参、ごま	せんべい
			みそ汁	じゃがいも、えのき、青葱、みそ	●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	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 切り干し大根のごま和え 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、ごぼう、人参、大根、こんにゃく、青葱	●チーズトースト ●牛乳
16	火		せんべい	けんちんうどん 白菜とひじきのそぼろ煮 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 白菜、ひじき、豚ひき肉、人参	夕焼けおにぎり ●牛乳
17	水			菜飯／しぐれ煮 白和え みそ汁	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、こんにゃく、ごま うす揚げ、わかめ	★●ココアツイスト ●牛乳
18	木			●パン アスパラガス ビスケット	パン チキントマト煮込み ★●ハムサラダ	●コロッケ ●牛乳
19	金	餅つき (りす組参加)	ビスケット	鰯の炊き込みご飯 豚汁 フルーツ	鰯缶、人参、しめじ、うす揚げ、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	●お麩ラスク ●牛乳
20	土		ビスコ	●チキンライス ワインナーと小松菜ソテー 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 ワインナー、小松菜 玉葱、えのき	たい焼き ●牛乳
21	日					
22	月		クラッcker	鰯の塩焼き／付野菜 切干大根の煮物 けんちん汁	サバ／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、干し椎茸、大根、青葱	●マシュマロおこし ●牛乳
23	火		せんべい	豚肉のみそ炒め ★ポテトサラダ ビーフンスープ	豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、生姜、みそ じゃがいも、胡瓜、人参、ツナ、マヨネーズ ビーフン、玉葱、干し椎茸、青梗菜	おはぎ ●牛乳
24	水			ローストチキン カニカマサラダ／ゼリー ^{ミネストローネ}	パン／鶏肉、玉ねぎ、生姜、にんにく キャベツ、胡瓜、人参、カニカマ／ミニゼリー 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 ●牛乳
25	木	誕生会 シーツ交換	アスパラガス ビスケット	●冬野菜カレー キヤ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 キヤベツ、みかん、胡瓜、レーズン ヨーグルト	★●トナカイマフィン ●牛乳
26	金	2学期終業式	ビスケット	★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	★●カステラ ●牛乳
27	土		ビスコ	豚丼 酢ごま和え みそ汁	豚肉、玉葱、しらたき、青葱 キヤベツ、ブロッコリー、人参、ごま 玉葱、わかめ、青葱	●スノーボールクッキー ●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 (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)	
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