

			12月予定および献立表			
令和7年11月20日 千里の丘けいあい保育園 ●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 ★マカロニサラダ 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 マカロニ、胡瓜、ツナ、人参、マヨネーズ 玉葱、しめじ	●シリアルクッキー ●牛乳
2	火		せんべい	鯖のみそ煮 / 付野菜 白和え すまし汁	鯖、しょうが、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	★●スイートプール ●牛乳
3	水		満月ポン	●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、じゃがいも、ブロッコリー、牛乳、バター、米粉 キャベツ、胡瓜、大根、人参、ツナ	中華おこわ ●牛乳
4	木	体育あそび (幼児・りす)	アスバラガス ビスケット	★●豆腐の松風焼き／付野菜 平天と野菜の煮物 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 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、青葱	★●りんごのクランブルケーキ ●牛乳
5	金	E～たいむ (幼児)	ビスケット	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、豆乳、練りごま ブロッコリー、カニカマ キャンディチーズ	のりしおポテトフライ ●牛乳
6	土	観劇 (いぬ・きりん)	ビスコ	●カレーピラフ ブロッコリーサラダ ●コーンスープ	鶏肉、玉葱、人参、いんげん、カレー粉、バター ブロッコリー、人参、キャベツ、コーン 玉葱、うらごしとうもろこし、牛乳	フルーツ ●ビスケット ●牛乳
7	日					
8	月	個人面談開始(～18日)	クラッカー	肉団子の甘酢あん ナムル 白菜とろとろスープ	肉団子 ほうれん草、もやし、人参、ささみ、ごま 白菜、チンゲン菜、ちくわ、しょうが	★●スナックパン ●牛乳
9	火	お習字 (きりん)	せんべい	ハヤシライス コーンサラダ フルーツ	牛肉、玉ねぎ、人参、エリンギ、ルウ、バター キャベツ、コーン、人参、胡瓜 オレンジ	★●スイートポテト ●牛乳
10	水	成道会 Jリーグアカデミー (いぬ・きりん)	満月ポン	★●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、玉ねぎ、しめじ、バター、牛乳、米粉	とうふドーナツ ●牛乳
11	木	体育あそび (幼児・りす) シーツ交換	アスバラガス ビスケット	鶏のから揚げ/ 付野菜 パンサンスー みそ汁	鶏肉、生姜、玉ねぎ / ブロッコリー 胡瓜、もやし、カニカマ、人参 わかめ、大根、青ねぎ	●フルーツヨーグルト ★●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 蒸し鶏と南瓜のごまサラダ ●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 ささみ、南瓜、きゅうり、人参、ブロッコリー、ごま キャンディチーズ	おにぎり(こんぶ) ●牛乳
13	土	家庭の日 幼児お弁当日	ビスコ	焼きそば ごま和え みそ汁	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、玉葱、人参、ソース ブロッコリー、人参、ごま じゃがいも、えのき、青葱、みそ	ミニゼリー せんべい ●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		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	お習字 (きりん)	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 さつまいも	夕焼けおにぎり ●牛乳
17	水		満月ポン	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	体育あそび (幼児・りす)	アスバラガス ビスケット	●パン チキントマト煮込み ★●ハムサラダ	パン 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、トマト缶 キャベツ、胡瓜、人参、ハム	●コロッケ ●牛乳
19	金	餅つき	ビスケット	鯖の炊き込みご飯 豚汁 フルーツ	鯖缶、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 ウ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 ウインナー、小松菜 玉葱、えのき	たい焼き ●牛乳
21	日					
22	月	避難訓練	クラッカー	鯖の塩焼き / 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	お習字 (きりん)	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		満月ポン	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	アスバラガス ビスケット	●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	★●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	家庭の日 幼児お弁当日	ビスコ	豚丼 酢ごま和え みそ汁	豚肉、玉葱、しらたき、青葱 キャベツ、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(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)
平均	607	20.7	16.7	267	2.4	212	0.42	0.44	23	4.3	1.8
基準値	606	22.7	16.8	250	2.5	180	0.3	0.32	20	3.6	1.6