



12月予定および献立表



令和7年11月20日
白川敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。

日	行事	献立	材料	おやつ
1 月	マラソン開始 (幼児クラス) 内科検診	●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、カレー粉／プロッコリー マカロニ、胡瓜、ツナ、人参、マヨネーズ 玉葱、しめじ、パセリ粉	●シリアルクッキー ●牛乳
2 火	E～たいむ	鯖のみぞ煮付野菜 白和え すまし汁	鯖、しょうが、みそ / 人参 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、こんにゃく、ごま わかめ、麸、三つ葉	●チーズトースト ●牛乳
3 水	成道会 (幼児クラス)	★●パン／フルーツ ●クリームシチュー ツナサラダ	パン / オレンジ 鶏肉、玉葱、人参、じゃがいも、プロッコリー、牛乳、ルウ 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 シーツ交換 (乳児)	★●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、しらたき、人参、干椎茸、いんげん 白菜、えのき、青ねぎ	★●りんごの クランブルケーキ ●牛乳
5 金	スイミング (きりん) シーツ交換 (くま・いぬ)	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 チーズ	のりしおポテトフライ ●牛乳
6 土	観劇 (いぬ・きりん)	●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、うらごしどうもろこし、牛乳	●スノーボール クッキー ●牛乳
7 日				
8 月	Jリーグアカデミー (いぬ・きりん)	鶏のから揚げ付野菜 バンサンスー 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	★お好み焼き ●牛乳
9 火	習字(きりん) E～たいむ	★●パン / フルーツ ●ビーフシチュー コーンサラダ	パン / 黄桃缶 牛肉、玉ねぎ、人参、エリンギ、ルウ キャベツ、コーン、人参、胡瓜	おにぎり (わかめ・じゃこ) ●牛乳
10 水		★●鮭のみぞマヨ焼き付野菜 ひじきとじゃこのサラダ ●キヤロットスープ	鮭、みそ、マヨネーズ／南瓜 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	肉団子と野菜の甘酢あん ナムル 白菜とろとろスープ	肉団子、玉ねぎ、人参、ピーマン 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	★●スイートポール ●牛乳
12 金		和風あんかけスパゲッティ 蒸し鶏と南瓜のごまサラダ フルーツ	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 パイン缶	★●スイートポテト ●牛乳
13 土	幼児お弁当日	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 麸、えのき、青ねぎ	●ホットドッグ ●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	献立	材料	おやつ
15	月	面接懇談会 (乳児クラス)	たらのおろし煮 切り干し大根のごま和え ふぶき汁	たら 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、青ねぎ	おはぎ ●牛乳
16	火	習字(きりん) E～たいむ	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、干し椎茸、青葱、生姜 白菜、ひじき、豚ひき肉、人参 みかん	夕焼けおにぎり ●牛乳
17	水		豚肉のみそ炒め	豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、生姜、みそ	●ジャムサンド ●牛乳
18	木	体育あそび シーツ交換 (乳児)	★●パン ●パンプキンシチュー ★●ハムサラダ	★●パン ●パンプキンシチュー ★●ハムサラダ ビーフン、玉葱、干し椎茸、青梗菜	●コロッケ ●牛乳
19	金	スイミング 避難訓練 シーツ交換 (くま・いぬ)	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、ゆかり 切干大根、しらたき、人参、竹輪、いんげん 鶏肉、油揚げ、ごぼう、人参、干し椎茸、大根、青ねぎ	●マシュマロおこし ●牛乳
20	土		●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、ケチャップ ワインナー、小松菜 玉葱、えのき	●芋もち ●牛乳
21	日				
22	月	餅つき	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、青ねぎ みかん	●お麸ラスク ●牛乳
23	火	習字(きりん)	●ミートスパゲッティ だいこんサラダ フルーツ	スパゲッティ、合挽肉、玉ねぎ、人参、セロリ、ホールトマト缶 キャベツ、大根、胡瓜、人参、ツナ バナナ	●フルーツ ヨーグルト ★●バームクーヘン
24	水		ローストチキン付野菜 カニカマサラダ ミネストローネ	鶏肉、玉ねぎ、生姜、にんにく／プロッコリー キャベツ、胡瓜、人参、カニカマ ワインナー、玉ねぎ、人参、じゃが芋、かぶ、マカロニ、トマト	★●トナカイマフィン ●牛乳
25	木	がんばったね パーティー 誕生会	●冬野菜カレー キャベツとみかんのサラダ ゼリー	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 ゼリー	★●バースデイ ケーキ ●牛乳
26	金	2学期終業式	★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 麸、えのき、三つ葉	★●カステラ ●牛乳
27	土	家庭の日 幼児お弁当日	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	★●ホットケーキ ●牛乳
28	日				
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 (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)
基準値	574	21.5	15.9	259	2.5	214	0.32	0.36	23	3.6	1.6
平均	580	20.6	18.9	266	2.2	233	0.38	0.44	25	4.6	1.5

