

12月予定および献立表

2025年11月20日
けいあいルンビニ天王

●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		鮭寿司 おかか和え すまし汁	鮭、きゅうり、海苔、大葉 ほうれん草、白菜、人参、竹輪 豆腐、えのき、三つ葉	かぼちゃ蒸しパン ●牛乳
2	火		鶏肉のごま風味焼き ●★ハムサラダ 味噌汁 フルーツ	鶏肉 ハム、キャベツ、人参、きゅうり、コーン 大根、油揚げ、小松菜 パイン缶	●メロンパントースト ●牛乳
3	水		ゆかりご飯 筑前煮 キャベツとりんごのサラダ 味噌汁	ゆかり 鶏肉、大根、人参、蓮根、ごぼう、蒟蒻、いんげん キャベツ、りんご、きゅうり、レーズン しめじ、わかめ	●おからクッキー ●牛乳
4	木		あじの唐揚げ 白和え 味噌汁	あじ ほうれん草、白菜、人参、椎茸、蒟蒻、豆腐 玉ねぎ、さつまいも	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
5	金		●肉団子の甘酢あん 大豆サラダ ●キャロットスープ	肉団子 ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、人参、きゅうり 鶏肉、人参、玉ねぎ、しめじ、牛乳、バター	●ジャムパン ●牛乳
6	土		●トマトクリームスパゲティ コールスローサラダ フルーツ	ベーコン、ツナ、人参、玉ねぎ、トマト缶、牛乳、スパゲティ キャベツ、きゅうり、人参、コーン りんご	焼きおにぎり ●牛乳
7	日				
8	月		鶏肉のマーマレード焼き ひじき煮 味噌汁	鶏肉 キャベツ、ゆかり ひじき、大豆、人参、竹輪、しらたき、いんげん 豆腐、えのき、さつまいも	●マシュマロおこし ●牛乳
9	火	シーツ交換	豚肉のしぐれ煮 ●★春雨サラダ 味噌汁	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん 焼き豚、もやし、人参、きゅうり、春雨 さつまいも、油揚げ	フルーツ寒天 クラッカー ●牛乳
10	水		鯖の塩焼き 納豆和え ふぶき汁	鯖 ほうれん草、白菜、人参、えのき、ちりめんじゃこ、納豆 鶏肉、大根、人参、ごぼう、蒟蒻、豆腐	●★カレーマヨトースト ●牛乳
11	木		豚肉の生姜焼き じゃこことひじきのサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参 ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、コーン、パプリカ しめじ、白菜	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
12	金		●クリームスパゲティ ツナサラダ フルーツ	鶏肉、玉ねぎ、人参、、ほうれん草、しめじ、、牛乳、ルウ、スパゲティ ツナ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン オレンジ	おからナゲット ●牛乳
13	土		チキンライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン ブロッコリー、キャベツ、コーン、人参 じゃがいも、わかめ	●★ホットケーキ ●牛乳
14	日				
15	月	ミニアトリエ	●タンドリーチキン ●★ひじきマヨサラダ 味噌汁	鶏肉、ヨーグルト ブロッコリー ハム、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ 油揚げ、白菜	おひさまゼリー せんべい ●牛乳

乳児クラスは朝おやつとしてせんべい、クッキーなどを提供しています。
アレルギー対応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ください。
マヨドレは特定原材料8品目不使用のものを使用しています。
献立内容は、仕入れ状況等により、変更する場合があります。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	火	ミニアトリエ	肉じゃが キャベツとみかんのサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、しらたき、いんげん キャベツ、きゅうり、みかん缶、レーズン 豆腐、しめじ、小松菜	●きなこ揚げパン ●牛乳
17	水	もちつき(りす組) 懇談	小松菜とじゃこの混ぜご飯 豚汁 フルーツ ●チーズ	小松菜、ちりめんじゃこ、舞茸 豚肉、大根、人参、さつまいも、ごぼう、油揚げ、ねぎ みかん ●チーズ	●★スティックパン ●牛乳
18	木	懇談	鮭の西京焼き ★ばんさんすう 白菜のトロトロスープ	鮭 かにかまぼこ、もやし、人参、きゅうり、錦糸卵 白菜、人参、青梗菜、竹輪	黒糖蒸しパン ●牛乳
19	金	懇談	わかめラーメン ポン酢和え フルーツ	豚肉、玉ねぎ、人参、コーン、かまぼこ、コーン、中華菜 ほうれん草、白菜、人参、えのき りんご	さつまいもスティック ●牛乳
20	土		カレーピラフ 大根サラダ きのこスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン かにかまぼこ、大根、人参、きゅうり しめじ、えのき、玉ねぎ	●スノーボールクッキー ●牛乳
21	日				
22	月		中華風ローストチキン 白菜とひじきのそぼろ煮 味噌汁	鶏肉 鶏ミンチ、白菜、人参、ひじき 豆腐、油揚げ、小松菜	●プリン せんべい ●牛乳
23	火	避難訓練 シーツ交換	豚肉の味噌炒め マカロニサラダ わかめスープ	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン ツナ、マカロニ、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ わかめ、えのき	だししゃかポテト ●牛乳
24	水	誕生会	チキンカレー キャベツとパインのサラダ ●チーズ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ルウ キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン チーズ	●★パースディケーキ ●牛乳
25	木		鯛の竜田揚げ カニカマサラダ 味噌汁 フルーツ	鯛 かにかまぼこ、キャベツ、人参、大根、きゅうり、コーン さつまいも、油揚げ、ほうれん草 黄桃缶	マカロニきなこと ●牛乳
26	金		ミートスパゲティ じゃこサラダ フルーツ	合挽きミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶、スパゲティ ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン オレンジ	中華おこわ ●牛乳
27	土	保育最終日	豆腐ハンバーグ お浸し スープ	鶏ミンチ、玉ねぎ、豆腐、パン粉 ほうれん草、白菜、人参 わかめ、しめじ	●★スイートポテト ●牛乳
28	日				
29	月				
30	火				
31	水				

今月の一人当たりの栄養素(乳児平均)

	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B1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	513	19.2	14.3	200	2	0.2	0.25	20	3.6	1.5未満
平均	525	18.6	15.3	252	2.1	0.36	0.41	20	4.1	1.4