



# 12月の献立表



令和2年11月30日  
宮野浦保育園

日	曜日	献立表	おやつ		おもな材料名			栄養価(3才以上児)	
			午前 (3才未満児)	午後	黄 熱や力になる食べ物	赤 血や肉となる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質g 塩:食塩 g
1	火	豚肉の生姜焼き 二色浸し 春雨スープ バナナ	りんごジュース	牛乳 バリバリせんべい	砂糖 油 春雨 グラニュー糖	豚肉 わかめ 牛乳 粉チーズ	ピーマン 玉ねぎ 生姜 小松菜 人参 コーン バナナ	E 357 P 14.6 F 17 塩 1.8	
2	水	赤魚の甘辛揚げ すき昆布煮 みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 せんべい	片栗粉 油 砂糖 しらたき じゃが芋	赤魚 すき昆布 味噌 薄揚げ 牛乳	人参 ほうれん草 りんご バナナ	E 329 P 15.3 F 13.9 塩 2.6	
3	木	照り焼きチキン ごま和え すまし汁 バナナ	麦茶 卵ボ一口	牛乳 キャンディーポテト	油 砂糖 すりごま さつま芋	鶏肉 豆腐 牛乳 バター	生姜 にんにく 小松菜 キャベツ 人参 なめこ バナナ	E 353 P 16.7 F 14.1 塩 1.6	
4	金	カレーコロッケ ミックスキャベツ みそ汁 みかん	りんご	牛乳 クッキー	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 砂糖	豚挽肉 卵 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン 小松菜 ししいたけ みかん りんご	E 409 P 14.4 F 17.4 塩 1.9	
5	土	豚丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	しらたき 砂糖	豚肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 ししいたけ グリーンピース バナナ	E 309 P 13.1 F 14.1 塩 0.8	
7	月	みそおでん チンゲン菜の和え物 だしがらの甘辛風 みかん	バナナ	フルーツヨーグルト	じゃが芋 板こんにゃく 砂糖 片栗粉	豚肉 うすら卵 油揚げ ちくわ さつま揚げ 味噌 しらす干し	大根 人参 チンゲン菜 もやし みかん バナナ パイン缶 みかん ゆず 黄桃缶	E 468 P 20.4 F 13.6 塩 3.2	
8	火	米粉のシチュー 味付のり 大根のツナ和え バナナ	野菜ジュース	牛乳 バームクーヘン	米粉 砂糖 すりごま	鶏肉 ベーコン 豆乳	玉ねぎ 人参 白菜 しめじ かぼちゃ コーン ブロッコリー もやし 小松菜 りんご バナナ	E 412 P 22.4 F 16.1 塩 1.8	
9	水	【大黒様メニュー】 鮭の田楽仕立て 大根サラダ 黒豆煮 納豆汁 ゼリー	麦茶 ウエハース	ジョア せんべい	砂糖 油 片栗粉 マヨネーズ 板こんにゃく	鮭 ロースハム 黒豆 納豆 汁の素 豆腐 油揚げ 味噌	大根 きゅうり 人参 なめこ 長ねぎ	E 466 P 24.1 F 16.8 塩 2.2	
10	木	肉団子汁 ポークシュウマイ ブロッコリーのおかか和え バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 ジャムサンド	片栗粉 ごま油 春雨 食パン	鶏挽肉 卵 えび 牛乳	玉ねぎ 生姜 白菜 干しいたけ チンゲン菜 ブロッコリー 人参 バナナ	E 295 P 16.2 F 9.4 塩 1.6	
11	金	白身魚の梅焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁 みかん	バナナ	麦茶 おにぎり	砂糖 しらたき 油 ごま油 米	カレイ 味噌 さつま揚げ ひじき 豆腐	人参 大根 ししいたけ 長ねぎ 小松菜 みかん バナナ	E 342 P 16.4 F 6.2 塩 3.8	
12	土	チキンカレー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリーンピース バナナ	E 334 P 13.2 F 15 塩 1.4	
14	月	豚肉と根菜の味噌煮 そぼろ納豆 すまし汁 バナナ	りんご	牛乳 白い風船	砂糖 油 つきこん	豚肉 味噌 納豆 牛乳	大根 人参 れんこん 干しいたけ グリーンピース にんにく 生姜 切干大根 チンゲン菜 えのき バナナ りんご	E 277 P 15.6 F 10.5 塩 2.3	
15	火	【誕生会メニュー】 みそラーメン ゼリー	バナナ	牛乳 誕生会ケーキ	中華麺 油	豚肉 鶏がら 味噌 牛乳 ホイップクリーム	小松菜 人参 もやし 長ねぎ キャベツ 生姜 にんにく バナナ	E 640 P 24 F 21.5 塩 2.1	
16	水	ブラウンシチュー 野菜の和え物 牛乳 りんご	みかんジュース	すいとん汁	じゃが芋 油 ごま 白玉粉 小麦粉 板こんにゃく	豚肉 かまぼこ 薄揚げ	人参 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 小松菜 大根 なめこ 長ねぎ りんご	E 413 P 18.8 F 17.8 塩 3	
17	木	豆腐の鶏団子 春雨サラダ 中華スープ バナナ	麦茶 卵ボ一口	水切りヨーグルト	片栗粉 油 ごま油 春雨 砂糖	鶏挽肉 豆腐 卵 錦糸卵 わかめ	孟宗水煮 長ねぎ 生姜 もやし キャベツ 人参 玉ねぎ 干しいたけ バナナ	E 317 P 17.8 F 10 塩 1.4	
18	金	サーモン煮 きんぴらごぼう うどん汁 りんご	バナナ	牛乳 アメリカドック	ごま油 砂糖 ごま 乾麺 ホットケーキミックス 油	鮭 豚肉 油揚げ 魚肉ソー セージ 牛乳	ごぼう 人参 小松菜 ししいたけ 長ねぎ りんご バナナ	E 449 P 23.8 F 16.2 塩 3.5	
19	土	すき焼き風煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	しらたき 砂糖 油	豚肉 焼き豆腐 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ しいたけ バナナ	E 286 P 13.5 F 13.8 塩 1.1	
21	月	さばの竜田揚げ ごま和え みそ汁 バナナ	麦茶 ウエハース	麦茶 冬至かぼちゃ	片栗粉 油 砂糖 すりごま もち米	さば 味噌 小豆	もやし 人参 きゅうり 小松菜 しめじ バナナ かぼちゃ	E 410 P 18.1 F 14 塩 1.9	
22	火	ささみフライ ブロッコリーサラダ みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 せんべい	小麦粉 パン粉 マヨネーズ	ささみ 卵 薄揚げ 味噌 牛乳	ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ りんご バナナ	E 331 P 20 F 15.1 塩 1.7	
23	水	筑前煮 生姜醤油和え みそ汁 バナナ	りんご	牛乳 しらすトースト	板こんにゃく 油 砂糖 食パン	鶏肉 わかめ 豆腐 味噌 牛乳 しらす干し チーズ	大根 人参 孟宗水煮 ごぼう 干しいたけ グリーンピース 小松菜 生姜 バナナ りんご	E 363 P 23.8 F 13.1 塩 2.6	
24	木	カレーライス 牛乳 みかん	バナナ	野菜ジュース 源氏パイ	米 じゃが芋 油	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリン ピース ブロッコリー ミントマ ト みかん バナナ	E 545 P 18.4 F 16.4 塩 1.4	
25	金	【クリスマスメニュー】 サンドイッチ 鶏肉チュウリップ 付け合わせ ミネストローネ ゼリー	麦茶 マンナ	牛乳 クリスマスケーキ	食パン 片栗粉 油 マカロニ じゃが芋 オリーブ油 マヨ ネーズ	鶏肉チュウリップ ベーコン 粉チーズ 牛乳 ホイップク リーム	きゅうり 人参 コーン ブロッ コリー ミントマト ホールトマ ト 玉ねぎ セロリ キャベツ にんにく	E 608 P 15 F 30 塩 3	
26	土	クリームシチュー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリン ピース バナナ	E 309 P 14 F 12.2 塩 1.3	
28	月	天ぷらうどん 浅漬け ゼリー	バナナ	ジョア せんべい	乾麺	ちくわ 卵	小松菜 長ねぎ きゅうり 人参 バナナ	E 431 P 14.9 F 6.1 塩 4.4	

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。  
 ※3歳以上児の朝食(完全給食の日)は主食を含むとおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。  
 ※赤い字の日は完全給食です。 ※青い字の日は手作りおやつの日です。 ※緑の字はカムカムの日、よく噛む日です。

## ☆ 栄養バランスのとれた食事 ☆

風邪予防には、栄養バランスのとれた食事が大切です。主食・主菜・副菜・汁物をそろえることで、1回の食事バランスを整えることができます。魚・肉・卵などの主菜、野菜、果物などの副菜は、たくさん食品を使うことで、不足する栄養を補うことができます。どんぶりや麺類を食べるときは、副菜を添えましょう。



## 風邪に気をつけよう ～コロナ、インフルエンザに負けるな～

冷え込みが厳しくなって空気が乾燥する冬は、風邪をひきやすい季節です。風邪はいろいろな病気の中で私たちが最もかかりやすい病気で、昔から「風邪は万病のもと」とも言われています。風邪を予防し、ひいた場合でもこじらせないために、栄養バランスのとれた食事を1日3回とおやつでしっかりと、適度な運動と十分な睡眠を心がけることが大切です。免疫力や抵抗力をアップさせ、風邪に負けない体をつくりましょう。



給食目標  
好きなものを増やそう！  
何でも食べよう！