



12月の献立表



令和4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	木	五目卵蒸し ひじきの炒め煮 みそ汁 りんご	りんごジュース	牛乳 ジャムサンド	油 砂糖 しらたき ジャガイモ 食パン	卵 鶏挽肉 ひじき さつま 揚げ 味噌 牛乳	人参 ししいたけ 長ねぎ いんげ ん チンゲン菜 りんご	E 383 P 19.5 F 15.1 塩 2.7	
2	金	麻婆豆腐 白菜のおかか和え 中華スープ バナナ	りんご	ジョア せんべい	砂糖 片栗粉 油	豆腐 豚挽肉 エビ 味噌 なると	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく 白菜 もやし 小松菜 みかん りんご	E 340 P 19.2 F 13.4 塩 1.8	
3	土	キャベツのうま煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 ししい たけ グリンピース 生姜 バナナ	E 271 P 14.5 F 10.5 塩 0.8	
5	月	塩野菜あんかけ 焼餃子 わかめスープ バナナ	みかん	牛乳 ドーナツ	ごま油 片栗粉 ホットケーキ ミックス 油 粉糖	豚肉 餃子 わかめ 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし バナナ みかん	E 386 P 17.3 F 18.8 塩 1.2	
6	火	ヒレカツ ミックスキャベツ みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 せんべい	薄力粉 パン粉 油	豚ヒレ 卵 薄揚げ 味噌 牛乳	キャベツ 人参 大根 長ねぎ りんご バナナ	E 384 P 18.1 F 19.2 塩 2	
7	水	スパニッシュオムレツ ツナサラダ 白菜スープ バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 りんごヨーグルトケーキ	油 砂糖 ジャガイモ マヨネー ズ ホットケーキミックス	卵 チーズ ツナ 鶏肉 ハ ター 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 白菜 小松菜 コーン バナナ りんご	E 509 P 21.6 F 27.9 塩 2	
8	木	豚肉と根菜の味噌煮 そぼろ納豆 すまし汁 りんご	野菜ジュース	手作りヨーグルト	つきこん 砂糖 油 麩	豚肉 味噌 納豆	大根 人参 れんこん 干しいた け グリンピース にんにく 生 姜 切干大根 小松菜 えのき りんご	E 255 P 16.5 F 6 塩 2.3	
9	金	【大黒様メニュー】 鮭の味噌田楽仕立て 大根サラダ 黒豆煮 納豆汁 みかん	バナナ	牛乳 おこし	砂糖 片栗粉 油 マヨネー ズ こんにゃく	鮭 味噌 ロースハム 黒豆 煮 納豆汁の素 豆腐 油揚 げ 牛乳	大根 きゅうり 人参 コーン いもがら なめこ 長ねぎ みか ん バナナ	E 460 P 24.8 F 21.2 塩 2.4	
10	土	すき焼き風煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 油 しらたき	豚肉 豆腐 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ し しいたけ バナナ	E 337 P 13.8 F 18.1 塩 1.2	
12	月	豚肉のカレーソテー ポテトサラダ 春雨スープ りんご	バナナ	ジョア せんべい	油 ジャガイモ マヨネーズ 春 雨	豚肉 わかめ	ピーマン 玉ねぎ 生姜 にんに く きゅうり 人参 みかん缶 コーン りんご バナナ	E 350 P 14 F 13.2 塩 1.4	
13	火	ぶりちり お浸し 根菜汁 バナナ	みかん	牛乳 フレンチトースト	片栗粉 油 砂糖 ジャガイモ 食パン	ブリ かまぼこ 豆腐 味噌 卵 牛乳 パター	長ねぎ キャベツ 小松菜 人参 しいたけ バナナ みかん	E 472 P 23.9 F 23.2 塩 2.1	
14	水	みそおでん 生姜醤油和え だしがらの甘辛煮 みかん	りんご	牛乳 源氏パイ	こんにゃく 砂糖 片栗粉 油	うずら卵 油揚げ 豚肉 ち くわ さつま揚げ 味噌 み かん りんご	大根 人参 キャベツ きゅうり 生姜 みかん りんご	E 418 P 25.8 F 21 塩 2.9	
15	木	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ なめこ汁 りんご	バナナ	牛乳 たご焼き	マカロニ マヨネーズ 油	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	生姜 にんにく きゅうり 人参 コーン なめこ りんご バナナ	E 338 P 18 F 17.3 塩 2	
16	金	豚丼の具 浅漬け みそ汁 バナナ	ジョア	牛乳 肉まん	しらたき 砂糖 ホットケーキ ミックス ごま油	豚肉 豆腐 味噌 牛乳 しゅうまい	玉ねぎ しめじ 生姜 かぶ きゅうり 人参 白菜 バナナ	E 413 P 21 F 16.9 塩 2.1	
17	土	豚肉のケチャップ煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	ジャガイモ 油 砂糖	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ バナナ	E 328 P 14.5 F 14.7 塩 1.1	
19	月	豆腐入りチキンナゲット 春雨サラダ みそ汁 バナナ	りんご	牛乳 せんべい	パン粉 薄力粉 油 春雨 ご ま油 砂糖	鶏挽肉 豆腐 卵 わかめ 油揚げ 味噌 牛乳	もやし キャベツ 人参 バナナ りんご	E 424 P 19.8 F 25 塩 1.9	
20	火	【誕生会・クリスマスメニュー】 サンドイッチ チーズバーグ かぼちゃサラダ スープゼリー	ぶどうジュース	牛乳 誕生会ケーキ	サンドイッチパン パン粉 油 マヨネーズ	豚挽肉 卵 ベーコン 牛乳 ホイップクリーム	玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅう り コーン プロッコリー キャ ベツ パセリ	E 572 P 23.6 F 29.7 塩 1.8	
21	水	さばの味噌焼き ごま和え みそ汁 りんご	バナナ	麦茶 おにぎり	砂糖 すりごま 米 ごま ご ま油	さば 味噌 油揚げ	もやし 人参 きゅうり しめじ 小松菜 りんご バナナ	E 395 P 18.3 F 17 塩 2.8	
22	木	鶏肉のBQソース コールスロー みそ汁 みかん	麦茶 マンナ	麦茶 冬至かぼちゃ	片栗粉 油 砂糖	鳥肉 わかめ 豆腐 味噌 小豆	りんご 長ねぎ キャベツ きゅ うり コーン 人参 みかん	E 267 P 14.4 F 9.4 塩 1.5	
23	金	カレーライス ひじきサラダ 牛乳 バナナ	ジョア	麦茶 せんべい	米 ジャガイモ 油	豚挽肉 ひじき 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり バナナ	E 486 P 15.8 F 17.6 塩 1.6	
24	土	ブルコギ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	春雨 油 ごま	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし にんにく バナナ	E 312 P 15.9 F 9.3 塩 0.8	
26	月	豚キャベツ塩こうじ炒め シュウマイ みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 アメリカンドック	油 片栗粉 ホットケーキミッ クス	豚肉 シュウマイ 薄揚げ 味噌 牛乳 魚肉ソーセージ	キャベツ ピーマン 人参 玉ね ぎ 生姜 大根 りんご バナナ	E 410 P 22.8 F 20.4 塩 2.1	
27	火	ぶりの香味揚げ 野菜の和え物 すまし汁 バナナ	りんご	牛乳 バリバリ餃子	片栗粉 油 ごま 餃子の皮 オリブ油 グラニュー糖	ブリ かまぼこ 薄揚げ 牛 乳 粉チーズ	にんにく 生姜 キャベツ 人参 もやし 小松菜 ししいたけ 長ね ぎ バナナ りんご	E 449 P 21.2 F 22.8 塩 3	
28	水	天ぷらうどん 浅漬け ゼリー	バナナ	野菜ジュース せんべい	干しうどん 油 薄力粉	ちくわ 卵	小松菜 長ねぎ きゅうり 人参 バナナ	E 366 P 12.7 F 4.2 塩 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歳以上児の副食(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。



大黒様のお歳夜ってなに? =お歳夜とは神様の年越しを祝う日のこと。

12/9「まっか大根」と「米炒り」を大黒様に供え、豆料理と大根料理を食べてその年の収穫を感謝し、子孫繁栄を祝います。

～大黒様とまっか大根～

大黒様は餅が大好きだったそうです。ある時、餅をたらふくごちそうになり、家に帰る途中腹痛をおこしました。川端で大根を洗っていた嫁に「一本下さい」と頼みましたが、嫁は姑から大根の本数を数えて渡されているので、あげることができず困りましたが、大根の中にあつた、まっか大根(二股大根)の一方をかき取ってあげました。大黒様はもらった大根で腹痛を治すことができたので、たいそう喜ばれたそうです。このことから、毎年大黒様にまっか大根を供えることにしたそうです。又、まっか大根は大黒様のお嫁さんだとも言われています。



11月のおにぎりメニュー
 ケチャップ・プロッコリー・ウインナーが入って食べやすかったようでした!