



12月の献立表



令和7年11月28日
宮野浦保育園

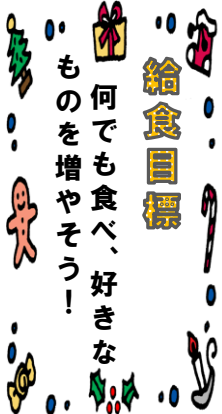
日	曜 日	献立表	おやつ		おもな材料名			栄養価(3才以上児)		
			午前 (3才未満児)	午後	黄	熱や力になる食べ物	赤	血や肉となる食べ物	緑	体の調子を整える食べ物
1	月	照り焼きチキン 和え物 みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 人参ボンデケーキ	砂糖 油 ホットケーキミックス じゃが芋 片栗粉	鶏肉 ツナ 油揚げ 味噌 牛乳 ウインナー チーズ	生姜 にんにく 小松菜 ツナ 人参 大根 バナナ	E 315 P 20.3 F 15.2 塩 2		
2	火	豆腐入りチキンナゲット しょうゆフレンチ スープ りんご	バナナ	牛乳 さつま芋クッキー	パン粉 薄力粉 油 ホット ケーキミックス 砂糖 さつま 芋	鶏挽肉 豆腐 かまぼこ わ かめ 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ りんご バナナ	E 361 P 17.8 F 17.3 塩 1.6		
3	水	赤魚の甘辛揚げ お浸し なめこ汁 バナナ	麦茶 ビスコ	牛乳 ビスケット	片栗粉 油 砂糖	赤魚 豆腐 味噌 牛乳	キャベツ 小松菜 人参 なめこ 長ねぎ バナナ	E 306 P 15.9 F 14.8 塩 2.2		
4	木	かぼちゃ入りコロツケ みそ汁 ミックスキャベツ ゼリー	バナナ	ジョア せんべい	じゃが芋 薄力粉 パン粉 油	豚挽肉 わかめ 味噌	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 大根 しめじ バナナ	E 361 P 13.4 F 11.6 塩 1.7		
5	金	肉じゃがカレー風 ゆかり和え ふりかけ りんご	りんごジュース	牛乳 さつま芋入りパンケーキ	じゃが芋 油 砂糖 ホット ケーキミックス さつま芋	豚肉 牛乳	玉ねぎ しらたき 人参 しめじ 白菜 きゅうり りんご	E 307 P 13.9 F 12.1 塩 1.6		
6	土	おにぎり 麦茶		麦茶 菓子					E P f 塩	
8	月	鶏肉のトマト煮 野菜ソテー みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 肉まん	油 じゃが芋 麩 ホットケー キミックス ごま油	鶏肉 味噌 牛乳 ポーク シュウマイ	にんにく 玉ねぎ ホールトマト キャベツ もやし 人参 ピーマ ン 小松菜 バナナ	E 335 P 16.2 F 17.4 塩 2.2		
9	火	【大黒様メニュー】 鮭の味噌田楽 大根サラダ 納豆汁 みかん	バナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	砂糖 マヨネーズ 蒸しパン ミックス 黒糖	鮭 味噌 ロースハム 納豆 汁の素 豆腐 油揚げ 牛乳	大根 きゅうり コーン なめこ 長ねぎ いもがら みかん バナ ナ	E 359 P 22.5 F 18 塩 1.1		
10	水	米粉のシチュー ごま和え 野菜ジュース りんご	麦茶 星たべよ	麦茶 おにぎり	油 米粉 砂糖 すりごま 米 ごま	鶏肉 ベーコン 牛乳 チー ーズ	玉ねぎ 人参 白菜 しめじ か ぼちゃ もやし 小松菜 りんご	E 407 P 16.9 F 10.3 塩 1.5		
11	木	豚肉の生姜炒め ごぼうサラダ みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 クッキー	油 砂糖 マヨネーズ 麩	豚肉 ロースハム 味噌 牛 乳	玉ねぎ ピーマン 生姜 ごぼう キャベツ きゅうり 人参 もや し 小松菜 バナナ	E 386 P 18.5 F 20.3 塩 1.9		
12	金	鮭のしょうゆ焼き お浸し みそ汁 バナナ	煮りんご	ジョア せんべい	油	鮭 油揚げ 味噌	もやし 人参 きゅうり しめじ バナナ りんご	E 296 P 20.7 F 9.5 塩 1.1		
13	土	すき焼き風煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 油	豚肉 豆腐 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 しらたき 長ねぎ ししいたけ バナナ	E 286 P 14.4 F 12.4 塩 1.1		
15	月	さばのカレー竜田揚げ ポテトサラダ みそ汁 バナナ	野菜スティック	牛乳 ツナトースト	片栗粉 油 じゃが芋 マヨ ネーズ 麩 食パン	さば カレイ ロースハム 味噌 牛乳 ツナ チーズ	きゅうり 人参 チンゲン菜 玉 ねぎ バナナ	E 486 P 23.7 F 28.3 塩 2.4		
16	火	ポークカレー もやしナムル スープ りんご	バナナ	ジョア せんべい	じゃが芋 油 砂糖 ごま油	豚挽肉 わかめ	玉ねぎ 人参 グリンピース も やし きゅうり コーン りんご バナナ	E 394 P 14.9 F 16.7 塩 2.6		
17	水	♪音楽発表会(希望ホール) シフォンケーキ・ジュース♪							E P F 塩	
18	木	鶏肉のから揚げ 野菜サラダ みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 アメリカンドック風	片栗粉 薄力粉 油 ごま油 ホットケーキミックス	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳 マーガリン ウインナー	生姜 小松菜 キャベツ 人参 えのき バナナ	E 407 P 18 F 26.5 塩 2.2		
19	金	みそおでん 納豆和え みかん	バナナ	牛乳 たこ焼き	砂糖	油揚げ ちくわ さつま揚げ 鶏肉 ひきわり納豆 牛乳	大根 人参 キャベツ もやし みかん バナナ	E 250 P 18.1 F 10.4 塩 1.9		
20	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 片栗粉 油	豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳	長ねぎ 人参 ししいたけ 生姜 にんにく バナナ	E 348 P 14.5 F 20.1 塩 1.2		
22	月	カリカリ麻婆豆腐 ナムル スープ バナナ	煮りんご	牛乳 冬至かぼちゃ蒸しパン	砂糖 油 片栗粉 ごま油 蒸 しパンミックス	高野豆腐 豚挽肉 味噌 わ かめ 牛乳 小豆	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく もやし 小松菜 玉ね ぎ かぼちゃ バナナ りんご	E 339 P 16.2 F 14.6 塩 2.4		
23	火	すき焼き煮 おかか和え ふりかけ みかん	バナナ	牛乳 ビスケット	砂糖 油	豚肉 豆腐 牛乳	白菜 玉ねぎ しらたき 長ねぎ しいたけ もやし 小松菜 人参 みかん バナナ	E 293 P 14.6 F 16 塩 1.7		
24	水	【クリスマス誕生会メニュー】 ♡ お楽しみに ♡	麦茶 アスバラガス	牛乳 誕生会ケーキ					E P F 塩	
25	木	タンドリーチキン マカロニサラダ スープ バナナ	りんごジュース	牛乳 クッキー	マカロニ マヨネーズ	鶏肉 ヨーグルト ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベ ツ コーン 人参 かぶ 小松菜 バナナ	E 314 P 15.1 F 15.6 塩 1.4		
26	金	天ぷらうどん 浅漬け ゼリー	バナナ	ジュース せんべい	乾麺 油 てんぷら粉	ちくわ 卵	小松菜 長ねぎ きゅうり 人参 バナナ	E 460 P 18.3 F 8.6 塩 2.2		
27	土	豚丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 小松菜 しらたき 人参 しめじ 生姜 バナナ	E 283 P 14.1 F 10.6 塩 0.8		

※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。



寒い冬には体を温める食べ物や風邪予防の効果のある食べ物を摂りましょう！

たんぱく質: 免疫力を保ち、下がったときは回復する
(豆・豆腐・肉・魚・卵)

ビタミンA: ウイルスの侵入を防ぐ
(ほうれん草・人参・かぼちゃ・青菜)

ビタミンC: 抵抗力を高めウイルスを退治する
(レンコン・かぶ・ブロッコリー・さつま芋・柿・みかん)

