



# 12月の献立表



平成26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	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質g 塩:食塩 g
1	月	親子煮 華風和え みそ汁 ラ・フランス	みかん	プリン おやつ昆布	砂糖 ごま油	鶏肉 たまご かまぼこ ロースハム 油揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 しいたけ 絹さや もやし きゅうり チンゲン菜 ラ・フランス みかん	E 341 P 21.9 F 13.8 塩 2.5	
2	火	さばのみそ煮 三色和え みそ汁 みかん	りんご	牛乳 芋ようかん	油 さつまいも 砂糖	さば 味噌 豆腐 牛乳	ほうれん草 キャベツ 人参 大根 長ねぎ みかん りんご	E 258 P 14.7 F 10.6 塩 1.9	
3	水	チキンカツ パスタサラダ みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 よもぎケーキ	小麦粉 バン粉 油 マカロニ マヨネーズ バター 砂糖 牛乳	鶏肉 たまご ツナ缶 豆腐 味噌 牛乳 粉チーズ	パセリ きゅうり キャベツ 人参 コーン 小松菜 りんご バナナ	E 305 P 17.8 F 13.7 塩 1.6	
4	木	米粉と豆乳のシチュー ごま和え 味付けのり バナナ	ヨーグルト	牛乳 チヂミ	バター 砂糖 すりごま 小麦粉 じゃが芋 ごま油	鶏肉 ベーコン 豆乳 牛乳 しらす干し たまご	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 きゅうり バナナ 長ねぎ なら	E 387 P 16.4 F 13.9 塩 1.7	
5	金	スパゲティミートソース わかめスープ オレンジゼリー	りんごジュース	牛乳 せんべい	スパゲティ ごま	豚挽肉 粉チーズ 豆腐 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく パセリ ブロッコリー フチトマト	E 427 P 17.1 F 11.1 塩 0.8	
6	土	豚汁 ふりかけ 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 ごま油	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	人参 大根 つきこん ごぼう しめじ 長ねぎ バナナ	E 292 P 16.4 f 9.9 塩 1	
8	月	ウインナー変わりケチャップ和え 白菜のおかか和え みそ汁 りんご	麦茶 ビスコ	野菜ジュース せんべい	じゃが芋 油 砂糖 ごま油	ウインナー 味噌 油揚げ	ピーマン 赤パプリカ 白菜 人参 もやし りんご	E 339 P 13.2 F 21 塩 2.2	
9	火	カレーのから揚げ田楽仕立て 大根サラダ 黒豆煮 納豆汁 ゼリー	バナナ	牛乳 ポップコーン	片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ	カレー 味噌 ロースハム 黒豆 納豆汁の素 豆腐 油揚げ 牛乳	大根 きゅうり 人参 コーン こんにゃく いもがら 長ねぎ バナナ	E 348 P 20.5 F 13.4 塩 2.4	
10	水	豚肉と根菜のみそ煮 ポークシューマイ すまし汁 りんご	みかん	牛乳 おさつチップス	砂糖 油 さつまいも	豚肉 味噌 ポークシューマイ 豆腐 牛乳	大根 つきこん 人参 れんこん 干しいたけ グリンピース ほう れん草 えのき りんご みかん	E 235 P 14.5 F 8.8 塩 2.2	
11	木	プリのカレー揚げ 切干大根サラダ のりの佃煮 うどん汁 みかん	ラ・フランス	牛乳 スティックパイ	片栗粉 油 ごま油 砂糖 干し うどん	プリ 豚肉 油揚げ 牛乳	にんにく 切干大根 きゅうり 人参 コーン しいたけ 長ねぎ ほうれん草 みかん ラ・フラン ス	E 385 P 19.2 F 16.6 塩 3.2	
12	金	麻婆豆腐 わかめとツナの和え物 みそ汁 りんご	ピーチゼリー	ジョア ビスケット	砂糖 油 片栗粉 焼き麩	豆腐 豚挽肉 エビ 味噌 わかめ ツナ缶	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく きゅうり 小松菜 り んご	E 232 P 16.7 F 8 塩 2.6	
13	土	☆☆ クリスマス遊戯会 ☆☆ (ケーキ・おにぎり)						E P F 塩	
15	月	みそおでん チンゲン菜の和え物 ゆかり みかん	バナナ	牛乳 いちごクリームサンド	じゃが芋 砂糖 ごま油 牛乳 食パン 生クリーム	油揚げ うすら卵 豚肉 ち くわ さつまいも揚げ 味噌 牛乳	大根 こんにゃく 人参 チンゲ ン菜 みかん バナナ	E 319 P 17.4 F 11.3 塩 3.5	
16	火	豚肉のケチャップ煮 ポテトサラダ みそ汁 バナナ	麦茶 星たべよ	牛乳 五平餅	油 砂糖 マヨネーズ もち米 米	豚肉 薄揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人参 しめじ きゅうり みかん缶 キャベツ バナナ	E 323 P 14.2 F 15 塩 1.9	
17	水	ブラウンシチュー 白菜サラダ ふりかけ 牛乳 りんご	ラ・フランス	いちごヨーグルト	じゃが芋 バター 生クリーム 油 砂糖	豚肉 ロースハム 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリン ピース 白菜 きゅうり りんご ラ・フランス	E 359 P 15.1 F 18.4 塩 2.4	
18	木	酢豚 ナムル 中華スープ みかん	りんご	牛乳 せんべい	片栗粉 油 砂糖 ごま油	豚肉 ロースハム 豆腐 わ かめ 牛乳	生姜 孟宗缶 人参 玉ねぎ ピーマン 黄パプリカ 干しいた け もやし きゅうり みかん りんご	E 331 P 16 F 15.3 塩 2.1	
19	金	赤魚の甘辛揚げ 二色納豆 みそ汁 ブロッコリーのマヨしょうゆ りんご	みかん	牛乳 きな粉蒸しパン	片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ じゃが芋	赤魚 わかめ 味噌 納豆 たまご 牛乳	ブロッコリー コーン 人参 ほ うれん草 りんご みかん	E 299 P 16.6 F 13.4 塩 2.4	
20	土	ポークカレー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 バター	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース バナナ	E 334 P 13.6 F 14.5 塩 1.5	
22	月	サーモン焼き きゅうりなます 肉団子汁 ゆずゼリー	麦茶 ビスケット	麦茶 冬至南瓜	砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 もち米	鮭 鶏挽肉 たまご 小豆	きゅうり みかん缶 玉ねぎ 生 姜 白菜 干しいたけ ほうれん 草 かぼちゃ	E 249 P 16.5 F 3.1 塩 1.5	
24	水	クリスマスランチ クリームスープ パフェ	りんご	アイス	パン バン粉 片栗粉 油	豚挽肉 たまご ベーコン	人参 玉ねぎ フチトマト フ ロココリー コーン ほうれん草	E 424 P 18 F 19.5 塩 2.5	
25	木	アジフライ ごま和え 沢煮碗 りんご	麦茶 ミニボン	牛乳 チーズケーキ	小麦粉 バン粉 油 砂糖 生 クリーム	アジ たまご 豚肉 豆腐 牛乳 クリームチーズ	ほうれん草 もやし 人参 ごほ う えのき 長ねぎ 干しいたけ りんご	E 282 P 18.5 F 10.9 塩 1.3	
26	金	五目ラーメン フルーツヨーグルト	りんごジュース	麦茶 シュークリーム	中華めん	豚肉 うすら卵	ほうれん草 人参 長ねぎ 生姜 にんにく バナナ みかん缶 パ イン缶 白桃缶	E 553 P 25.5 F 14.3 塩 5.2	
27	土	すき焼き風煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 油	豚肉 焼き豆腐 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 しらたき 長ねぎ バナナ	E 291 P 13.3 F 13.8 塩 1	

※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ご飯はいりません。 ※緑の字の日はカムカムの日です。よく噛んで食べる日です。

※青い字の日は手作りおやつの日です。



増好何  
やきそなでも  
うもの食  
!のべ、  
給食目標

### Q:冬至とは?

冬至というのは、簡単に言えば1年のうちで最も日が短いとされる日です。  
より詳しく言えば、北半球で太陽の高さが1年で最も低くなる日です。



### Q:冬至に季節外れのかぼちゃを食べるのはなぜ?

急激に寒くなるこの季節に、脳卒中を起こしたり風邪をひいたりしないようにと祈願する意味です。  
かぼちゃは緑黄色野菜の中でも、特に栄養価が豊富なことで知られています。  
カロチンやビタミン類を多く含み、風邪などの病気に負けない強い身体を作ろうという考えから、寒さの厳しい冬至に食べられるようになったのでしょう。  
それから、金運アップを狙うという意味もあります。

