



# 12月の献立表



平成28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 塩:食塩 g
1	木	鯖の竜田揚げ なめこ汁 根菜のしゃきしゃきサラダ みかん	バナナ	牛乳 ロアヌ	片栗粉 油 砂糖 すりごま ごま油 マヨネーズ	鯖 豆腐 味噌 牛乳	生姜 れんこん ごぼう きゅうり 人参 なめこ 大根 長ねぎ みかん バナナ	E 423 P 18.5 F 22.8 塩 1.8	
2	金	ウイナー変わり味噌和え みそ汁 娃娃菜のおかか和え ラ・フランス	野菜ジュース	牛乳 チーズトースト	じゃが芋 油 砂糖 ごま油 食パン	ウイナー 味噌 油揚げ 牛乳 チーズ	ピーマン 娃娃菜 人参 もやし ラ・フランス	E 524 P 21.1 F 28.2 塩 2.9	
3	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	玉ねぎ 人参 グリンピース バナナ	E 407 P 14.6 F 17.2 塩 1.7	
5	月	味噌おでん チンゲン菜の和え物 ゆかり みかん	りんごジュース	牛乳 メープルマフィン	じゃが芋 砂糖 ごま油 バ ター ホットケーキミックス	うずら卵 油揚げ 豚肉 ち くわ さつま揚げ 牛乳 た まご	大根 こんにゃく 人参 チンゲ ン菜 もやし みかん	E 439 P 22.2 F 17.1 塩 3	
6	火	親子煮 華風和え みそ汁 ラ・フランス	バナナ	麦茶 味噌焼きたおにぎり	砂糖 ごま油 米	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 バナナ	E 434 P 20.9 F 10.8 塩 2.5	
7	水	ブリのカレー揚げ ブロッコリーサラダ みそ汁 バナナ	麦茶 マンナ	飲むヨーグルト せんべい	片栗粉 油 マヨネーズ じゃ が芋	ブリ わかめ	にんにく ブロッコリー 人参 コーン	E 440 P 18 F 17.4 塩 2.1	
8	木	小松菜とじゃこのチャーハン スープ みかん	みかんジュース	フルーツヨーグルト	米 油	しらす たまご わかめ 豆 腐	小松菜 玉ねぎ 人参 ブロッ コリー 長ねぎ みかん バナナ みかん缶 バイン缶	E 399 P 17.1 F 4.5 塩 1.4	
9	金	カレイ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 おこし	片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ	カレイ 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 468 P 24.5 F 18.3 塩 2.6	
10	土	クリスマス遊戯会(お寿司・クッキー)						E P F 塩	
12	月	酢豚 ナムル 中華スープ みかん	バナナ	牛乳 キャラメルポップコーン	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 283 P 15.1 F 14.2 塩 1.8	
13	火	米粉と豆乳のシチュー ごま和え 味付けのり バナナ	りんご	すいとん汁	バター 米粉 砂糖 すりごま 小麦粉 白玉粉	鶏肉 ベーコン 豆乳	玉ねぎ 白菜 人参 しめじ か ぼちゃ コーン キャベツ きゅ うり 大根 なめこ こんにゃく 長ねぎ バナナ りんご	E 338 P 13.6 F 9.3 塩 2.5	
14	水	アジフライ おひたし 沢煮碗 りんご	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	小麦粉 パン粉 油 砂糖 生 クリーム	アジ たまご 豚肉 豆腐 牛乳	白菜 ほうれん草 もやし 人参 ごぼう えのき 長ねぎ 干しい たけ りんご	E 351 P 19.6 F 13.7 塩 1.7	
15	木	野菜ラーメン プリンアラモード	りんごジュース	牛乳 ロールケーキタワー	中華めん 生クリーム	豚肉 牛乳	ほうれん草 人参 メンマ 長ね ぎ 生姜 にんにく	E 896 P 30 F 28 塩 3	
16	金	さわらの幽庵焼き 切干大根サラダ うどん汁 みかん	バナナ	牛乳 ビスケット	マヨネーズ 干しうどん 砂糖 油	さわら 豚肉 油揚げ たま ご 牛乳	切干大根 きゅうり 人参 コー ン フチトマト しいたけ 長ね ぎ ほうれん草 みかん バナナ	E 426 P 22.1 F 16.3 塩 2.8	
17	土	コーンシチュー 野菜ジュース バナナ		麦茶 菓子	バター じゃが芋	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 クリームコーン缶 コーン バナナ	E 326 P 10.7 F 11.2 塩 1.5	
19	月	サーモン焼き きゅうりなます 肉団子汁 ゼリー	麦茶 ビスコ	牛乳 きな粉蒸しパン	砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 ホットケーキミックス 油	鮭 鶏挽肉 たまご 牛乳 黒豆	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	E 403 P 24.1 F 11.8 塩 1.8	
20	火	クリスマスハンバーグ ポテトサラダ スープ 手作りクレープ	野菜ジュース	ヤクルト せんべい	パン粉 片栗粉 油 マヨネー ズ 小麦粉 生クリーム	豚挽肉 チーズ ベーコン	人参 玉ねぎ バイン缶 ブロッ コリー きゅうり みかん缶 ミ ニトマト キャベツ パセリ	E P F 塩	
21	水	あったかほうとううどん みかん	バナナ	麦茶 いとこ煮	乾麺 もち米 砂糖 さつま芋	豚肉 薄揚げ 味噌 小豆	大根 人参 かぼちゃ 長ねぎ ごぼう 白菜 しめじ みかん バナナ	E 434 P 14 F 14.7 塩 3.4	
22	木	シーフードカレー コーンサラダ 牛乳 バナナ	りんごジュース	麦茶 おかかおにぎり	じゃが芋 バター 油 米	豚肉 エビ イカ チーズ	人参 玉ねぎ にんにく グリン ピース キャベツ きゅうり コーン バナナ	E 484 P 15.8 F 14.4 塩 2.1	
24	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 しいたけ バナナ	E 373 P 14.1 F 18.2 塩 1.2	
26	月	ヒレカツ パスタサラダ みそ汁 バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 いちごクリームサンド	小麦粉 パン粉 油 マカロニ 食パン マヨネーズ 生クリー ム	ささみ たまご ツナ缶 豆 腐 味噌 牛乳	きゅうり キャベツ 人参 コー ン 小松菜 バナナ	E 610 P 27.2 F 23.7 塩 2.4	
27	火	豚肉と根菜の味噌煮 すまし汁 ポークシュウマイ みかん	バナナ	牛乳 ポリポリうどん	砂糖 油 茹でうどん	豚肉 味噌 ポークシュウマ 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 にん にく 生姜 ほうれん草 えの き みかん バナナ	E 392 P 19.6 F 18.2 塩 4.6	
28	水	ブラウンシチュー 白菜サラダ 牛乳 りんご	みかんジュース	飲むヨーグルト 星たべよ	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	E 525 P 18.8 F 20.6 塩 2.2	

※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。

※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、よく噛んで食べる日です。

～ 風邪に気をつけよう! ～

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達が最もかかりやすい病気で、昔から「風邪は万病のもと」ともいわれています。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+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。

## 旬の食材 ～ほうれん草～

ほうれん草は、霜にあたると甘みが出て、栄養価がさらに増すといわれています。カロチンや各種ビタミン、鉄分が多く、風邪予防や貧血予防にも効果的です。購入するときは、緑色が濃くて茎が短く、根元の赤みが強いものを選びます。おひたしが定番ですが、ほうれん草はアクが強いので、茹でたあとは水にさらしましょう。

## 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、たくさんの食品を使うことで、不足する栄養を補い合うことができます。どんぶりや麺類を食べるときは、副菜を添えましょう。



を 出 イ  
し 始  
け づ  
め け  
つ け  
ま づ  
し づ  
ま づ  
い づ  
ま づ  
ず づ  
う づ  
す づ  
が づ  
気 づ

