



12月の献立表



平成29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	金	ウィンナー変わりケチャップ和え みそ汁 娃娃菜のおかか和え りんご	バナナ	牛乳 せんべい	じゃが芋 油 砂糖 ごま油 食パン	ウィンナー 味噌 油揚げ 牛乳 チーズ	ピーマン 娃娃菜 人参 もやし ら・フランス	E 428 P 16 F 23.8 塩 2.5	
2	土	肉汁 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋	豚肉 油揚げ 牛乳	人参 ごぼう しめじ つきこん ねぎ バナナ	E 393 P 17.2 F 17.2 塩 1.4	
4	月	【魚デー】 ブリのごま味噌マヨ みそ汁 ブロッコリーサラダ みかん	りんごジュース	牛乳 きな粉蒸しパン	片栗粉 油 すりごま マヨ ネーズ じゃが芋 砂糖	ブリ 味噌 わかめ 牛乳 たまご	いんげん ブロッコリー 人参 コーン みかん	E 550 P 21.9 F 27.9 塩 1.8	
5	火	キーマカレースパゲティ わかめスープ りんご	バナナ	牛乳 ビスケット	スパゲティ	豚挽肉 わかめ 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ブロッコリー 長ねぎ りんご バナナ	E 707 P 24.7 F 22.4 塩 2.1	
6	水	酢豚 ナムル 中華スープ みかん	りんご	牛乳 ジャムサンド	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 433 P 19.5 F 17.2 塩 2.5	
7	木	ブラウンシチュー 白菜サラダ 牛乳 りんご	麦茶 マンナ	すいとん汁	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 432 P 16.4 F 18.7 塩 3.2	
8	金	【大黒様メニュー】 鮭のから揚げ田楽仕立て 黒豆煮 大根サラダ 納豆汁 ゼリー	野菜ジュース	牛乳 おこし	片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ	鮭 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	E 531 P 26.2 F 19 塩 2.5	
9	土	クリスマス遊戯会(お寿司・クッキー)						E P F 塩	
11	月	マグロフライ パスタサラダ みそ汁 みかん	バナナ	牛乳 バリバリ餃子	小麦粉 バン粉 油 マヨネ ーズ マカロニ	マグロ たまご ツナ缶 豆 腐 味噌 牛乳 粉チーズ	きゅうり キャベツ 人参 コ ーン 小松菜 みかん バナナ	E 397 P 22.8 F 18.5 塩 1.8	
12	火	【誕生会メニュー】 野菜ラーメン ゼリーアラモード	麦茶 ウエハース	牛乳 プッシュドノエル	中華めん 生クリーム	豚肉 味噌 牛乳	キャベツ 人参 もやし ピ ーマン 長ねぎ 生姜 にんにく コーン	E 506 P 22.8 F 12.2 塩 5.3	
13	水	豚肉と根菜の味噌煮 すまし汁 そぼろ納豆 バナナ	りんご	牛乳 せんべい	砂糖 油	豚肉 味噌 納豆 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 切干大根 小松菜 バナナ りんご	E 326 P 18.1 F 10.7 塩 2.5	
14	木	さわらの磯辺揚げ 切干大根サラダ うどん汁 みかん	バナナ	牛乳 干し柿のマフィン	油 マヨネーズ 乾麺 バター 小麦粉	さわら 豚肉 油揚げ たま ご 牛乳	切り干し大根 きゅうり 人参 コーン フチトマト 小松菜 長 ねぎ ししいたけ みかん バナナ	E 575 P 23.6 F 24.8 塩 2.8	
15	金	豚肉のケチャップ煮 ポテトサラダ みそ汁 バナナ	みかんジュース	水きりヨーグルト (いちごジャムがけ)	油 砂糖 マヨネーズ じゃが 芋	豚肉 薄揚げ 味噌	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 458 P 24.7 F 15.4 塩 2.4	
16	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 ししいたけ バナナ	E 373 P 14.1 F 18.2 塩 1.2	
18	月	シーフードカレー 牛乳 押麦入りコーンサラダ バナナ	麦茶 ビスケット	牛乳 チーストースト	じゃが芋 バター 油 食パン	エビ イカ 押麦 牛乳 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 515 P 21.2 F 21.3 塩 2.8	
19	火	【調理の会メニュー】 大根の肉巻き 付け合せ のりの佃 煮 みそ汁 みかん	バナナ	ヤクルト せんべい	小麦粉 砂糖	豚肉 豆腐 味噌	大根 生姜 ブロッコリー 人参 えのき チンゲン菜 みかん バ ナナ	E 363 P 13.1 F 17.6 塩 1.9	
20	水	アジフライ 白菜のごま和え 沢煮碗 りんご	りんごジュース	牛乳 ポップコーン	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	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 365 P 18.5 F 18 塩 1.6	
21	木	味噌おでん チンゲン菜の和え物 ゆかり ゼリー	バナナ	牛乳 ロアンヌ	じゃが芋 砂糖 ごま油 ハ ター ホットケーキミックス	うずら卵 油揚げ 豚肉 ち んご 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 454 P 20.8 F 17.2 塩 2.8	
22	金	サーモン焼き きゅうりなます 肉団子汁 バナナ	りんご	牛乳 冬至南瓜	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 バナナ かぼちゃ りんご	E 295 P 19.5 F 4 塩 1.5	
25	月	クリスマスハンバーグ ポテトサラダ わかめスープ ゼリー	野菜ジュース	ピエネット(アイス)	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 649 P 23.7 F 32.9 塩 1.7	
26	火	鯖の竜田揚げ なめこ汁 根菜のしゃきしゃきサラダ バナナ	りんご	麦茶 わかめおにぎり	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 398 P 15.5 F 18.2 塩 1.9	
27	水	八宝菜 チーズ みそ汁 みかん	バナナ	牛乳 アメリカンドック	油 砂糖 片栗粉 焼き麩 ホットケーキミックス	豚肉 エビ イカ チーズ うずらたまご 魚肉ソーセ ージ 牛乳	人参 グリンピース キャベツ 孟宗缶 キャベツ ししいたけ 生 姜 小松菜 みかん バナナ	E 514 P 26.5 F 25.3 塩 3.1	
28	木	パン 米粉と豆乳のシチュー おひたし バナナ	りんご	飲むヨーグルト 星たべよ	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 536 P 19.7 F 16 塩 2.1	

※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歳以上児の朝食(完全給食の日主食を含む)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で、よく噛んで食べる日です。

ものでも増やそう！
好きな

給食目標

大黒様のお歳夜 12/9

大黒様が妻を迎える夜とされています。
 「マメに働けますように」「子孫繁栄」「豊作」などの願いを込め、納豆汁や豆ご飯、なますなど豆尽くしの料理と一緒に、まっか大根(二股大根)・焼いたハタハタのみそ田楽を食べる風習がある。ブリコの粒が「マメ」とともに子孫繁栄の願いに通じるとされる。
 豆と大根は畑作物の代表であり、それらをお供えることは大黒様を農神として信仰していることを示し

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。