



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】 プリのごま味噌マヨ 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	プリ 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
 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。プリコの
 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
 すね。

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。