12月の献立表

令和1年11月29日
宮野浦保育園

日	曜日	献立表	おやつ 午前（3才未満児）	おやつ 午後	おもな材料名 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	栄養価（3才以上児） E:エネルギー P:タンパク質g F:脂質 g 塩:食塩 g
2	月	豚肉の生姜焼き　二色浸し わかめスープ　りんご	バナナ	牛乳 星たべよ	砂糖　油　ビーフン	豚肉　わかめ　牛乳	ピーマン　玉ねぎ　生姜　小松菜　人参　コーン　りんご　バナナ	E 316 P 12.8 F 15.8 塩 1.5
3	火	味噌おでん　チンゲン菜の和え物 ゆかり　すまし汁　みかん	麦茶 ウエハース	牛乳 パリパリ餃子	じゃが芋　砂糖　ごま油　片栗粉　油　こんにゃく　餃子の皮	うずら卵　油揚げ　豚肉　ちくわ　さつま揚げ　たまご　牛乳　粉チーズ	大根　人参　チンゲン菜　もやし　みかん	E 414 P 24.7 F 16.9 塩 3.4
4	水	赤魚の甘辛揚げ　すき昆布煮 みそ汁　りんご	バナナ	牛乳 人参とチーズのマフィン	片栗粉　油　しらたき　じゃが芋　砂糖　ホットケーキミックス	赤魚　すき昆布　味噌　薄揚げ　牛乳　バター　チーズ	人参　ほうれん草　りんご　バナナ	E 450 P 18.9 F 20.3 塩 2.9
5	木	照り焼きチキン　ごま和え　すまし汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 しらすトースト	砂糖　すりごま　油	鶏肉　豆腐　牛乳　しらす干し　チーズ	生姜　にんにく　キャベツ　小松菜　人参　なめこ　バナナ	E 349 P 21.9 F 12.7 塩 2.5
6	金	カレーコロッケ　コールスロー　みそ汁 みかん	麦茶 マンナ	ジョア クッキー	じゃが芋　油　小麦粉　パン粉　麩	豚挽肉　味噌	玉ねぎ　人参　キャベツ　コーン　小松菜　しいたけ　みかん	E 433 P 14 F 16.7 塩 1.6
7	土	豚丼風　牛乳　バナナ		麦茶 菓子	しらたき　砂糖	豚肉　牛乳	キャベツ　玉ねぎ　人参　しいたけ　グリンピース　バナナ	E 336 P 13.5 f 14.2 塩 0.8
9	月	【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　みかん	バナナ	牛乳 クッキー	砂糖　油　マヨネーズ　こんにゃく	鮭　味噌　ロースハム　黒豆煮　豆腐　油揚げ　牛乳	大根　きゅうり　人参　なめこ　長ねぎ　バナナ	E 404 P 24.3 F 17.5 塩 2.4
10	火	ささみフライ　茹でブロッコリー みそ汁　バナナ	りんご	牛乳 せんべい	小麦粉　パン粉　油	鶏ささみ　卵　薄揚げ　味噌　牛乳	ブロッコリー　ミニトマト　キャベツ　バナナ　りんご	E 314 P 20.6 F 11.6 塩 1.6
11	水	豚肉と根菜の味噌煮　すまし汁 そぼろ納豆　りんご	みかんジュース	牛乳 メープルマフィン	つきこん　砂糖　油　ホットケーキミックス	豚肉　味噌　納豆　バター　牛乳	大根　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　えのき　りんご	E 330 P 17.1 F 10.7 塩 2.5
12	木	【調理の会・庄内浜魚デー】 ぶりチリ　茹でブロッコリー　ミニトマト 田舎みそ汁　みかん	バナナ	牛乳 ビスケット	片栗粉　油　砂糖　さつま芋	ぶり　薄揚げ　味噌　牛乳	長ねぎ　にんにく　生姜　ブロッコリー　ミニトマト　白菜　人参　みかん　バナナ	E 387 P 20.5 F 19.5 塩 1.5
13	金	米粉と豆乳のシチュー　味付のり 大根のツナ和え　バナナ	麦茶 卵ボーロ	プリン	米粉　砂糖　すりごま	鶏肉　ベーコン　豆乳	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　小松菜　りんご　バナナ	E 337 P 15 F 13.5 塩 1.5
14	土	クリスマス遊戯会（お寿司・クッキー）						E P F 塩
16	月	肉団子汁　ボイルウインナー　りんご だしがらの甘辛風　おかか和え	バナナ	水きりヨーグルト	片栗粉　ごま油　春雨	鶏挽肉　卵　ウインナー	玉ねぎ　生姜　白菜　干しいたけ　ほうれん草　ブロッコリー　人参　りんご　バナナ	E 390 P 25.6 F 14.4 塩 2.6
17	火	さばの味噌煮　ごま和え　みそ汁 ゼリー	麦茶 ウエハース	ジョア せんべい	小麦粉　油　マヨネーズ　乾麺	さわら　豚肉　油揚げ　牛乳	切干大根　きゅうり　人参　コーン　ミニトマト　ほうれん草　長ねぎ　しいたけ　みかん　バナナ	E 542 P 23 F 26.4 塩 3.1
18	水	【誕生会メニュー】 味噌ラーメン　みかん	バナナ	牛乳 手作り誕生会ケーキ	中華めん　うどん　油	豚肉　味噌　ホイップクリーム　牛乳	キャベツ　人参　もやし　長ねぎ　ピーマン　にんにく　生姜　コーン　みかん缶	E 461 P 26.4 F 24.4 塩 2.2
19	木	五目卵蒸し　こぎつね和え　ゆかり みそ汁　りんご	麦茶 マンナ	牛乳 ポップコーン	油　砂糖　じゃが芋	鶏挽肉　薄揚げ　ツナ　味噌　牛乳	人参　しいたけ　長ねぎ　大根　きゅうり　ほうれん草　りんご	E 461 P 19.1 F 21.9 塩 3.2
20	金	白身魚の梅焼き　ひじきの炒め煮 けんちん汁　みかん	バナナ	麦茶 冬至かぼちゃ	砂糖　しらたき　油　ごま油　もち米	カレイ　味噌　さつま揚げ　ひじき　豆腐　牛乳　茹で小豆缶	人参　大根　しいたけ　長ねぎ　ほうれん草　みかん　バナナ　かぼちゃ	E 253 P 15.1 F 5.8 塩 2.1
21	土	すき焼き風煮　牛乳　バナナ		麦茶 菓子	しらたき　砂糖　油	豚肉　焼き豆腐　牛乳	白菜　玉ねぎ　人参　長ねぎ　しいたけ　バナナ	E 389 P 14.7 F 18.2 塩 1.4
23	月	筑前煮　和え物　みそ汁　バナナ	りんご	牛乳 ビスケット	油　砂糖　小麦粉　白玉粉　こんにゃく	鶏肉　味噌　豆腐　わかめ　豚肉　薄揚げ	大根　人参　孟宗缶　ごぼう　干しいたけ　いんげん　小松菜　もやし　長ねぎ　なめこ　バナナ	E 339 P 21.1 F 14.3 塩 1.8
24	火	【クリスマスメニュー】 サンドイッチ　鶏肉チューリップ 付け合わせ　ミネストローネ　ゼリー	りんごジュース	牛乳 せんべい	食パン　片栗粉　じゃが芋　オリーブ油　マヨネーズ	鶏肉チューリップ　ベーコン　牛乳	きゅうり　人参　ブロッコリー　ミニトマト　玉ねぎ　セロリー　キャベツ　にんにく	E 590 P 17 F 28 塩 3
25	水	豆腐の鶏団子　春雨サラダ 中華スープ　りんご	麦茶 卵ボーロ	牛乳 アメリカンドック	じゃが芋　しらたき　片栗粉　春雨　ごま油　油　砂糖　ホットケーキミックス	鶏挽肉　卵　わかめ　豆腐　牛乳	孟素水煮　長ねぎ　生姜　キャベツ　もやし　人参　玉ねぎ　干しいたけ　りんご	E 396 P 17.5 F 20.5 塩 1.9
26	木	サーモンの磯辺揚げ　きんぴらごぼう みそ汁　バナナ	りんご	フルーツヨーグルト	小麦粉　油　砂糖　ごま油　ごま	鮭　油揚げ　牛乳	ごぼう　人参　小松菜　しいたけ　長ねぎ　バナナ　りんご　みかん缶　パイン缶	E 408 P 22.4 F 11.6 塩 2
27	金	天ぷらうどん　浅漬け　みかん	バナナ	プリン	乾麺　小麦粉　油	ちくわ　卵	小松菜　きゅうり　人参	E 357 P 15.5 F 7.4 塩 4.3
28	土	ブラウンシチュー　牛乳　バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋　油	豚肉　牛乳	玉ねぎ　人参　ブロッコリー　しめじ　バナナ	E 403 P 15 F 18.9 塩 1.8

※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で、よく噛む日です。

栄養たっぷり・温かいごはんで風邪予防！

冬は子供たちが風邪をひきやすい時期です。風邪を予防するには、日ごろからウイルスに感染しないよう栄養、運動、睡眠をしっかりとる事と手洗い、うがいなど衛生面に注意することが大事です。

給食目標
何でも食べ、好きなものを増やそう！

たんぱく質で抵抗力アップ
基礎体力をつけ、抵抗力を高める
（肉・魚・卵・乳製品・大豆製品）

ビタミンCで免疫力アップ
ウイルスの感染や寒さへの抵抗力をつけ、風邪の予防に役だちます
（ブロッコリー・キャベツ・じゃが芋・キウイ・いちご）

ビタミンAでウイルスを防ぐ
喉や鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入口を丈夫にします
（人参・かぼちゃ・ほうれん草・チーズ）