



# 12月の献立表



令和3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g 塩:食塩 g
1	水	豚肉根菜の味噌煮 チーズ納豆 すまし汁 バナナ	りんご	牛乳 白い風船	つきごん 砂糖 油 麩	豚肉 味噌 チーズ 納豆 牛乳	大根 人参 れんこん 干しいたけ グリーンピース にんにく 生姜 小松菜 えのき バナナ りんご	E 273 F 10.5	P 16.2 塩 2.2
2	木	ささみフライ ブロッコリーサラダ みそ汁 りんご	麦茶 マンナ	牛乳 メープルマフィン	薄力粉 パン粉 油 マヨネーズ ホットケーキミックス 砂糖	ささみ 卵 薄揚げ 味噌 牛乳 パター	ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ りんご	E 477 F 25.4	P 22.3 塩 1.7
3	金	麻婆豆腐 白菜のおかか和え 中華スープ みかん	バナナ	牛乳 ビスケット	砂糖 油 片栗粉	豆腐 豚挽肉 エビ 味噌 なた 牛乳	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく 白菜 小松菜 みかん バナナ	E 328 F 14.8	P 19.3 塩 2
4	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 豆腐 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ しいたけ バナナ	E 337 F 18.1	P 13.8 塩 1.2
6	月	肉団子汁 えびシュウマイ お浸し バナナ	麦茶 卵ボ一口	牛乳 バリバリ餃子	片栗粉 ごま油 春雨 餃子の皮 グラニュー糖 オリーブ油	鶏挽肉 えびシュウマイ 牛乳 粉チーズ	玉ねぎ 生姜 白菜 干しいたけ 小松菜 ブロッコリー 人参 バナナ	E 292 F 10.5	P 17.1 塩 1.6
7	火	五目卵蒸し 和風サラダ 味付けのり みそ汁 りんご	バナナ	ほうとう風うどん	油 砂糖 乾麺	卵 鶏挽肉 ツナ ロースハム 油揚げ 味噌 鶏肉 薄揚げ	人参 しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり チンゲン菜 かぼちゃ 白菜 しめじ りんご バナナ	E 361 F 16.6	P 23.9 塩 3.6
8	水	【大黒様メニュー】 鮭の田楽仕立て 大根サラダ 黒豆煮 納豆汁 みかん	りんごジュース	牛乳 おこし	砂糖 片栗粉 マヨネーズ こんにゃく	鮭 味噌 ロースハム 黒豆 煮 納豆汁の素 豆腐 牛乳	大根 きゅうり 人参 コーン いもがら なめこ 長ねぎ みかん	E 377 F 14.5	P 22.4 塩 2.4
9	木	【誕生会メニュー】 みそラーメン フルーツポンチ	麦茶 ウエハース	牛乳 誕生会ケーキ	中華麺 うどん 油	鶏がら 豚肉 みそ 牛乳	小松菜 人参 もやし 長ねぎ キャベツ 生姜 にんにく みかん 豆腐 バイン缶 桃缶 バナナ	E 432 F 12.6	P 20.5 塩 2.5
10	金	コロツケ ミックスキャベツ ふりかけ みそ汁 ゼリー	バナナ	ジョア せんべい	じゃが芋 油 薄力粉 パン粉 麩	豚挽肉 卵 味噌	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン 小松菜 バナナ	E 371 F 11.4	P 14.7 塩 1.9
11	土	クリームシチュー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース バナナ	E 339 F 13.6	P 14.6 塩 1.5
13	月	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ わかめスープ りんご	バナナ	牛乳 ハッピーターン	砂糖 油 じゃが芋 マヨネーズ 春雨	豚肉 わかめ 牛乳	ピーマン 玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 みかん 豆腐 りんご バナナ	E 346 F 18.7	P 13.4 塩 1.5
14	火	赤魚の甘辛揚げ すき昆布煮 みそ汁 バナナ	みかん	牛乳 ピザトースト	片栗粉 油 砂糖 しらたき じゃが芋 食パン	赤魚 すき昆布 薄揚げ 味噌 牛乳 ロースハム チーズ	人参 小松菜 ピーマン バナナ みかん	E 428 F 20.2	P 22.5 塩 3.5
15	水	みそおでん 生姜醤油和え ゆかり みかん	バナナ	牛乳 源氏パイ	こんにゃく 砂糖	うずら卵 油揚げ 豚肉 ちくわ さつま揚げ 味噌 牛乳	大根 人参 キャベツ きゅうり 生姜 みかん バナナ	E 329 F 16.4	P 19.3 塩 2.6
16	木	豆腐入りチキンナゲット 春雨サラダ 中華スープ バナナ	野菜ジュース	牛乳 せんべい	パン粉 薄力粉 油 春雨 ごま油 砂糖	鶏挽肉 豆腐 卵 わかめ 牛乳	もやし キャベツ 人参 玉ねぎ 干しいたけ バナナ	E 319 F 14.7	P 15.4 塩 1.4
17	金	鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ なめこ汁 りんご	麦茶 マンナ	牛乳 スイートポテト	マヨネーズ さつま芋 砂糖	鶏肉 ツナ 豆腐 バター 卵 牛乳	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 人参 なめこ りんご	E 400 F 21.1	P 18.5 塩 1.5
18	土	ポークカレー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリーンピース バナナ	E 346 F 16.4	P 14.2 塩 1.4
20	月	スペシャルハンバーグ スープ スパゲティサラダ みかん	バナナ	牛乳 アメリカンドック	パン粉 スパゲティ マヨネーズ ホットケーキミックス 油	豚挽肉 卵 チーズ ベーコン 魚肉ソーセージ 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン ブロッコリー キャベツ パセリ みかん バナナ	E 422 F 25.5	P 19.5 塩 1.8
21	火	米粉と豆乳のシチュー 大根のツナ和え りんご	ジョア	牛乳 せんべい	米粉 油	鶏肉 ベーコン ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 しめじ かぼちゃ 大根 コーン りんご	E 340 F 16.3	P 16.8 塩 1.5
22	水	ぶりちり ごま和え みそ汁 ゼリー	麦茶 マンナ	麦茶 冬至かぼちゃ	すりごま 砂糖	さば 味噌 小豆	もやし 人参 きゅうり 小松菜 しめじ かぼちゃ	E 283 F 8.9	P 15.7 塩 2.4
23	木	豚キャベツ塩こうじ炒め 浅漬け みそ汁 バナナ	りんご	牛乳 味しらべ	油 片栗粉	豚肉 わかめ 豆腐 牛乳	キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ 生姜 かぶ きゅうり バナナ りんご	E 234 F 12.6	P 15.5 塩 2.7
24	金	【クリスマスメニュー】 サンドイッチ 鶏肉チュールリップ 付け合わせ ミネストローネ ゼリー	ぶどうジュース	牛乳 クリスマスケーキ	サンドイッチパン 片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ じゃが芋	鶏手羽チュールリップ ベーコン 粉チーズ ホイップ 牛乳	きゅうり 人参 コーン ブロッコリー ミント トマト 玉ねぎ ホルムマト セロリ キャベツ にんにく	E 465 F 21.6	P 11.2 塩 2.5
25	土	豚丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	しらたき 砂糖 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ 生姜 バナナ	E 276 F 12.2	P 13.3 塩 0.8
27	月	サーモン焼き きんぴらごぼう みそ汁 バナナ	麦茶 卵ボ一口	牛乳 ジャムサンド	ごま油 砂糖 ごま 食パン	鮭 油揚げ 牛乳	ごぼう 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 大根 バナナ	E 453 F 12.1	P 25.7 塩 3.4
28	火	天ぷらうどん 浅漬け ゼリー	バナナ	ジョア せんべい	乾麺	ちくわ 卵	小松菜 長ねぎ きゅうり 人参 バナナ	E 464 F 7.5	P 16 塩 4.6

※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(完全給食の日には主食を含む)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、よく噛む日です。



大黒様のお歳夜ってなに? =お歳夜とは神様の年越しを祝う日のこと  
 12/9庄内地方では「大黒様のお歳夜」で感謝と願いを表すご馳走を食べる

「まっか大根」と「米炒り」を大黒様に供え、豆料理と大根料理を食べて、その年の収穫を感謝し、子孫繁栄を祝います。また、大黒様が妻を迎える夜とも言われ、畑の作物を代表する豆と大根をお供えすることで、大黒様が農業の神様として信仰されていることを意味します。

