



12月の献立表



令和5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	金	鮭のちゃんちゃん焼き ひじき煮 すまし汁 プリン	麦茶 マンナ	麦茶 みたらし団子	砂糖 しらたき 油 麩 白玉粉 片栗粉	鮭 バター 味噌 ひじき さつま揚げ	玉ねぎ コーン しめじ 人参 グリンピース 小松菜 えのき	E 267 P 18.3 F 9.1 塩 2.4	
2	土	ブルコギ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	春雨 油 砂糖 ごま 片栗粉	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし にんにく バナナ	E 295 P 13.8 F 12.2 塩 0.7	
4	月	照り焼きチキン みそ汁 根菜のしゃきしゃきサラダ りんご	野菜ジュース	牛乳 さつま芋マフィン	砂糖 油 マヨネーズ すりごま ごま油 さつま芋 ホットケーキミックス ごま	鶏肉 味噌 牛乳 バター 卵	生姜 にんにく れんこん ごぼう 人参 きゅうり 大根 しいたけ りんご	E 524 P 19.7 F 24.9 塩 2.1	
5	火	塩野菜あんかけ 焼餃子 わかめスープ みかん	バナナ	ジョア せんべい	ごま油 片栗粉	豚肉 餃子 わかめ 豆腐	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし 生姜 長ねぎ みかん バナナ	E 318 P 17.3 F 9.4 塩 1	
6	水	豆腐入りチキンナゲット 春雨スープ わかめサラダ バナナ	麦茶 ビスコ	バナナヨーグルト	パン粉 薄力粉 油 春雨 砂糖	鶏挽肉 豆腐 わかめ ツナ	きゅうり コーン もやし 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 バナナ	E 302 P 16.3 F 12.6 塩 1.7	
7	木	タンドリーチキン パスタソテー 白菜スープ りんご	バナナ	麦茶 おにぎり	スパゲティ 油 米	鶏肉 ウインナー	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 人参 白菜 小松菜 コーン りんご バナナ	E 212 P 12.1 F 6.8 塩 1.3	
8	金	【大黒様メニュー】 鮭の味噌田楽仕立て 大根サラダ 黒豆煮 納豆汁 みかん	麦茶 星たべよ	牛乳 黒糖蒸しパン	砂糖 マヨネーズ つきこん ホットケーキミックス	鮭 味噌 ロースハム 納豆 汁の素 豆腐 油揚げ 黒豆 煮 牛乳	大根 きゅうり コーン いもがら なめこ 長ねぎ みかん	E 446 P 26.5 F 17.9 塩 2.4	
9	土	キャベツのうま煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	油 砂糖 片栗粉	豚肉 牛乳	人参 キャベツ 玉ねぎ しいたけ 生姜 バナナ	E 298 P 13.1 F 13.2 塩 1.2	
11	月	ヒレカツ マカロニサラダ みそ汁 ゼリー	ジョア	牛乳 せんべい	薄力粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ	豚ヒレ 卵 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 コーン かぼちゃ 玉ねぎ	E 418 P 18.1 F 19.2 塩 1.9	
12	火	米粉と豆乳のシチュー 野菜ジュース 大根のツナ和え みかん	バナナ	牛乳 手作りマドレーヌ	米粉 ホットケーキミックス 砂糖	ベーコン 鶏肉 バター ツナ	玉ねぎ 人参 白菜 しめじ かぼちゃ 大根 コーン みかん バナナ	E 435 P 21.5 F 18.7 塩 1.7	
13	水	赤魚の甘辛揚げ お浸し 根菜汁 りんご	りんごジュース	牛乳 ビスケット	片栗粉 油 砂糖 ジャガイモ	赤魚 かまぼこ 豆腐 牛乳	キャベツ 小松菜 りんご	E 332 P 17.7 F 13.5 塩 2.3	
14	木	豚肉のカレーソテー ポテトサラダ 春雨スープ バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 ピザトースト	油 ジャガイモ マヨネーズ 春雨 米粉パン	豚肉 わかめ ロースハム チーズ 牛乳	ビーマン 玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり みかん 人参	E 436 P 18.4 F 19.5 塩 2.3	
15	金	鶏肉のマーマレード焼き のりマヨサラダ みそ汁 みかん	バナナ	牛乳 クッキー	マヨネーズ	鶏肉 豆腐 ツナ 牛乳	生姜 にんにく キャベツ コーン 人参 なめこ バナナ	E 272 P 18 F 12.9 塩 1.7	
16	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 片栗粉 油	豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳	長ねぎ 人参 しいたけ 生姜 にんにく バナナ	E 324 P 14.8 F 17.9 塩 1.4	
18	月	ポークチャップ お浸し みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 アメリカンドック	油 砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス	豚肉 薄揚げ 味噌 牛乳 魚肉ソーセージ	玉ねぎ にんにく しめじ キャベツ 小松菜 人参 大根 りんご バナナ	E 363 P 17.9 F 17.9 塩 2.4	
19	火	麻婆豆腐 白菜のおかか和え もやしのスープ バナナ	りんご	牛乳 せんべい	砂糖 片栗粉 油	豆腐 豚挽肉 味噌 エビ なた 牛乳	長ねぎ 人参 しいたけ 生姜 にんにく 白菜 もやし 小松菜 バナナ りんご	E 286 P 18.3 F 18.4 塩 2	
20	水	五目卵蒸し 切干大根サラダ みそ汁 みかん	麦茶 ウエハース	麦茶 おにぎり	油 砂糖 ごま油 米	卵 鶏挽肉 豆腐 味噌	人参 しいたけ 長ねぎ 切干大根 きゅうり もやし コーン 小松菜 みかん	E 229 P 14 F 9.9 塩 1.8	
21	木	ささみフライ ブロッコリーサラダ みそ汁 ゼリー	バナナ	牛乳 源氏パイ	薄力粉 パン粉 マヨネーズ	ささみ 卵 薄揚げ 味噌 牛乳	ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ バナナ	E 338 P 20.5 F 12.3 塩 1.6	
22	金	さばの味噌焼き ごま和え みそ汁 バナナ	ジョア	牛乳 冬至かぼちゃ蒸しパン	砂糖 すりごま 蒸しパンミックス	さば 味噌 油揚げ 味噌 牛乳 茹で小豆	もやし 人参 きゅうり 小松菜 れんこん バナナ かぼちゃ	E 375 P 20.7 F 15.9 塩 2.1	
23	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 341 P 13.8 F 18.1 塩 1.2	
25	月	【クリスマス誕生会メニュー】 ～ お楽しみに ～	バナナ	牛乳 誕生会ケーキ				E 580 P 22.9 F 25.5 塩 2.1	
26	火	みそおでん 生姜醤油和え ふりかけ バナナ	野菜ジュース	牛乳 クッキー	砂糖 こんにゃく	うすら卵 油揚げ 豚肉 つくわ さつま揚げ 味噌 牛乳	大根 人参 キャベツ きゅうり 生姜 バナナ	E 402 P 23.6 F 22.2 塩 2.4	
27	水	ぶりちり 野菜の和え物 しょうゆ汁 りんご	バナナ	牛乳 たご焼き	片栗粉 油 砂糖 ごま	ブリ かまぼこ 薄揚げ 牛乳	長ねぎ にんにく 生姜 キャベツ もやし 人参 小松菜 しいたけ 長ねぎ りんご バナナ	E 358 P 18.9 F 17.6 塩 2.5	
28	木	天ぷらうどん 浅漬け ゼリー	スティック野菜	オレンジジュース せんべい	干しうどん 油 薄力粉	ちくわ 卵	小松菜 長ねぎ きゅうり 人参	E 524 P 19.5 F 11.5 塩 4.2	

※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歳以上児の朝食(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、よく噛む日です。

給食目標
 もの何でも食べ、好きなものを増やそう!

★ 冬至について ★

毎年、12月22日頃を、「冬至」と言います。2023年の冬至は、12月22日。冬至は、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間がいちばん長い日です。

Q: どうしてゆず湯に入るの?

冬至にはゆずを入れたお風呂(ゆず湯)に入るといいと言われています。ゆず湯は、体をほかほか温めてくれるので、風邪などひきにくくなるんだって。

Q: どうしてかぼちゃを食べるの?

冬至にはかぼちゃを食べるといいと言われています。かぼちゃは、栄養があるので、丈夫な体づくりにとてもいい野菜です。地方によっては、小豆粥やこんにゃくを食べる地域もあります。

