



# 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<br>(3才未満児) | 午後               | 黄<br>熱や力になる食べ物                         | 赤<br>血や肉となる食べ物                   | 緑<br>体の調子を整える食べ物                              | E:エネルギー<br>F:脂質 g            | P:タンパク質g<br>塩:食塩 g |
| 1  | 金  | 鮭のちゃんちゃん焼き ひじき煮<br>すまし汁 プリン                 | 麦茶<br>マンナ     | 麦茶<br>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<br>F 9.1 塩 2.4  |                    |
| 2  | 土  | ブルコギ丼 牛乳 バナナ                                |               | 麦茶<br>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<br>F 12.2 塩 0.7 |                    |
| 4  | 月  | 照り焼きチキン みそ汁<br>根菜のしゃきしゃきサラダ りんご             | 野菜ジュース        | 牛乳<br>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 ししいたけ りんご         | E 524 P 19.7<br>F 24.9 塩 2.1 |                    |
| 5  | 火  | 塩野菜あんかけ 焼餃子<br>わかめスープ みかん                   | バナナ           | ジョア<br>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<br>F 9.4 塩 1    |                    |
| 6  | 水  | 豆腐入りチキンナゲット 春雨スープ<br>わかめサラダ バナナ             | 麦茶<br>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<br>F 12.6 塩 1.7 |                    |
| 7  | 木  | タンドリーチキン パスタソテー<br>白菜スープ りんご                | バナナ           | 麦茶<br>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<br>F 6.8 塩 1.3  |                    |
| 8  | 金  | 【大黒様メニュー】<br>鮭の味噌田楽仕立て 大根サラダ<br>黒豆煮 納豆汁 みかん | 麦茶<br>星たべよ    | 牛乳<br>黒糖蒸しパン     | 砂糖 マヨネーズ つきごん 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<br>F 17.9 塩 2.4 |                    |
| 9  | 土  | キャベツのうま煮 牛乳 バナナ                             |               | 麦茶<br>菓子         | 油 砂糖 片栗粉                               | 豚肉 牛乳                            | 人参 キャベツ 玉ねぎ ししいたけ 生姜 バナナ                      | E 298 P 13.1<br>F 13.2 塩 1.2 |                    |
| 11 | 月  | ヒレカツ マカロニサラダ みそ汁<br>ゼリー                     | ジョア           | 牛乳<br>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<br>F 19.2 塩 1.9 |                    |
| 12 | 火  | 米粉と豆乳のシチュー 野菜ジュース<br>大根のツナ和え みかん            | バナナ           | 牛乳<br>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<br>F 18.7 塩 1.7 |                    |
| 13 | 水  | 赤魚の甘辛揚げ お浸し 根菜汁<br>りんご                      | りんごジュース       | 牛乳<br>ビスケット      | 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋                          | 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<br>F 13.5 塩 2.3 |                    |
| 14 | 木  | 豚肉のカレーソテー ポテトサラダ<br>春雨スープ バナナ               | 麦茶<br>マンナ     | 牛乳<br>ピザトースト     | 油 じゃが芋 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<br>F 19.5 塩 2.3 |                    |
| 15 | 金  | 鶏肉のマーマレード焼き<br>のりマヨサラダ みそ汁 みかん              | バナナ           | 牛乳<br>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<br>F 12.9 塩 1.7   |                    |
| 16 | 土  | 麻婆豆腐 牛乳 バナナ                                 |               | 麦茶<br>菓子         | 砂糖 片栗粉 油                               | 豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳                     | 長ねぎ 人参 ししいたけ 生姜 にんにく バナナ                      | E 324 P 14.8<br>F 17.9 塩 1.4 |                    |
| 18 | 月  | ポークチャップ お浸し みそ汁<br>りんご                      | バナナ           | 牛乳<br>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<br>F 17.9 塩 2.4 |                    |
| 19 | 火  | 麻婆豆腐 白菜のおかか和え<br>もやしのスープ バナナ                | りんご           | 牛乳<br>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<br>F 18.4 塩 2   |                    |
| 20 | 水  | 五目卵蒸し 切干大根サラダ<br>みそ汁 みかん                    | 麦茶<br>ウエハース   | 麦茶<br>おにぎり       | 油 砂糖 ごま油 米                             | 卵 鶏挽肉 豆腐 味噌                      | 人参 ししいたけ 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<br>F 9.9 塩 1.8    |                    |
| 21 | 木  | ささみフライ ブロッコリーサラダ<br>みそ汁 ゼリー                 | バナナ           | 牛乳<br>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<br>F 12.3 塩 1.6 |                    |
| 22 | 金  | さばの味噌焼き ごま和え みそ汁<br>バナナ                     | ジョア           | 牛乳<br>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<br>F 15.9 塩 2.1 |                    |
| 23 | 土  | すき焼き風煮 牛乳 バナナ                               |               | 麦茶<br>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 ししいたけ バナナ                       | E 341 P 13.8<br>F 18.1 塩 1.2 |                    |
| 25 | 月  | 【クリスマス誕生会メニュー】<br>～ お楽しみに ～                 | バナナ           | 牛乳<br>誕生会ケーキ     |  |                                  |   | E 580 P 22.9<br>F 25.5 塩 2.1 |                    |
| 26 | 火  | みそおでん 生姜醤油和え ふりかけ<br>バナナ                    | 野菜ジュース        | 牛乳<br>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<br>F 22.2 塩 2.4 |                    |
| 27 | 水  | ぶりちり 野菜の和え物 しょうゆ汁<br>りんご                    | バナナ           | 牛乳<br>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 ししいたけ 長ねぎ りんご バナナ | E 358 P 18.9<br>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<br>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<br>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。



## ★ 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。

