



12月の献立表



令和6年11月29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
2	月	ガーリックチキン 春雨サラダ みそ汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 せんべい	春雨 ごま油 砂糖 さつま芋	鶏肉 薄揚げ 味噌 牛乳	にんにく もやし キャベツ 人参 長ねぎ バナナ	E 287 P 15.6 F 10.5 塩 1.7	
3	火	塩野菜あんかけ 餃子 かき玉汁 りんご	バナナ	麦茶 よもぎ団子	ごま油 片栗粉 白玉粉 ホットケーキミックス	豚肉 餃子 わかめ 豆腐 卵	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 白菜 もやし 生姜 よもぎ りんご バナナ	E 250 P 14.2 F 10.1 塩 1.2	
4	水	鶏のから揚げ ドレッシングサラダ みそ汁 バナナ	りんご	ジョア せんべい	片栗粉 油 麩	鶏肉 ツナ 味噌	生姜 キャベツ コーン 人参 かぶ 長ねぎ バナナ りんご	E 325 P 18 F 14.7 塩 2	
5	木	ぶりちり お浸し みそ汁 りんご	バナナ	麦茶 おなかチーズおにぎり	片栗粉 油 砂糖 米 ごま	ぶり 油揚げ 味噌 チーズ	長ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 人参 しいたけ 玉ねぎ りんご バナナ	E 360 P 18.9 F 14.9 塩 1.6	
6	金	【誕生会メニュー】 みそラーメン ゼリー	麦茶 マンナ	牛乳 誕生会ケーキ	中華麺 うどん	豚挽肉 味噌ラーメンたれ 牛乳 生クリーム	キャベツ 人参 コーン もやし 長ねぎ	E 479 P 20.2 F 16.9 塩 3	
7	土	すき焼き風煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 油	豚肉 豆腐	白菜 玉ねぎ 人参 しらたき 長ねぎ しいたけ バナナ	E 336 P 13.6 F 18.2 塩 1.3	
9	月	【大黒様メニュー】 鮭の味噌田楽 大根サラダ 納豆汁 みかん	バナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	砂糖 マヨネーズ 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 牛乳 黒豆煮	大根 きゅうり コーン いもがら なめこ 長ねぎ みかん バナナ	E 396 P 24 F 19.2 塩 2.4	
10	火	豆腐入りチキンナゲット わかめサラダ みそ汁 バナナ	ジョア	牛乳 誕生会ケーキ	パン粉 薄力粉 油 じゃが芋	鶏挽肉 豆腐 わかめ ツナ 味噌 牛乳	きゅうり コーン もやし 玉ねぎ バナナ	E 334 P 15.4 F 19.4 塩 1.5	
11	水	照り焼きチキン 五目きんぴら うどん汁 みかん	バナナ	牛乳 お好み焼き	砂糖 油 ごま 乾麺 薄力粉 米粉	鶏肉 豚肉 薄揚げ 牛乳 ウィンナー チーズ	生姜 にんにく ごぼう 人参 孟宗水煮 しらたき 小松菜 しいたけ 長ねぎ みかん バナナ	E 434 P 21.9 F 18.5 塩 2.6	
12	木	五目卵蒸し 白菜サラダ みそ汁 りんご	りんごジュース	牛乳 ピザトースト	油 砂糖 食パン	卵 鶏挽肉 わかめ 味噌 牛乳 ロースハム チーズ	人参 しいたけ 長ねぎ 白菜 きゅうり コーン えのき もやし りんご ピーマン	E 352 P 20.3 F 16.6 塩 2.5	
13	金	豚肉の生姜焼き ごま和え みそ汁	りんご	牛乳 源氏パイ	油 砂糖 すりごま	豚肉 薄揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 生姜 もやし 小松菜 人参 チンゲン菜 バナナ りんご	E 299 P 16.7 F 16 塩 1.7	
14	土	ブルコギ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	春雨 油 砂糖 片栗粉	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし にんにく バナナ	E 317 P 14.2 F 13.2 塩 1	
16	月	豚肉の生姜焼き ごま和え みそ汁 りんご	バナナ	麦茶 おにぎり	油 砂糖 米	豚肉 ツナ 味噌	ピーマン 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 小松菜 人参 白菜 しいたけ バナナ りんご	E 282 P 14.4 F 9.1 塩 1.9	
17	火	みそおでん 生姜醤油和え ぶりかけ バナナ	りんご	ジョア せんべい	砂糖	油揚げ ちくわ さつま揚げ 鶏肉 味噌	大根 人参 もやし 小松菜 バナナ りんご	E 284 P 19.1 F 4.6 塩 2.5	
18	水	米粉のシチュー 大根のツナ和え 野菜ジュース りんご	麦茶 星たべよ	牛乳 たご焼き	油 米粉	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	E 356 P 20.6 F 12.5 塩 2	
19	木	サバの竜田揚げ 野菜の和え物 みそ汁 バナナ	ジョア	牛乳 クッキー	片栗粉 油 ごま	さば ちくわ 味噌 牛乳	生姜 キャベツ もやし 人参 大根 小松菜 長ねぎ バナナ	E 321 P 17.1 F 18.3 塩 1.9	
20	金	鶏のバーベキューソース コーンサラダ スープ みかん	バナナ	牛乳 冬至かぼちゃ蒸しパン	片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 米粉 ホットケーキミックス	鶏肉 ベーコン 牛乳	長ねぎ キャベツ コーン きゅうり 人参 れんこん ごぼう かぼちゃ みかん バナナ	E 404 P 18.3 F 19.6 塩 1.9	
21	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 327 P 15 F 17.7 塩 1.3	
23	月	赤魚の甘辛揚げ ゆかり和え すまし汁 バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 青のりポテト	片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	赤魚 豆腐 牛乳	もやし キャベツ きゅうり なめこ バナナ	E 378 P 15.7 F 20.6 塩 1.7	
24	火	ハンバーグ コールスロー コンソメスープ りんご	バナナ	牛乳 ビスケット	パン粉 油	豚挽肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 人参 しめじ りんご バナナ	E 355 P 14.5 F 22.9 塩 1.4	
25	水	♪音楽発表会(希望ホール) シフォンケーキ・ジュース ♪						E P F 塩	
26	木	麻婆豆腐 ナムル 中華スープ バナナ	麦茶 ビスコ	牛乳 大学芋	砂糖 油 ごま油 ごま さつま芋 黒ごま	豆腐 豚挽肉 味噌 わかめ 牛乳	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく 切干大根 きゅうり コーン 玉ねぎ バナナ	E 423 P 15.7 F 22 塩 1.8	
27	金	天ぷらうどん 浅漬け ゼリー	バナナ	ジュース せんべい	乾麺 油 てんぷら粉	ちくわ 卵	小松菜 長ねぎ きゅうり 人参 バナナ	E 403 P 13 F 8.1 塩 2.2	
28	土	豚丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 小松菜 しらたき 人参 しめじ 生姜 バナナ	E 304 P 12.2 F 16 塩 0.7	

※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21日頃を「冬至」といいます。
 2024年の冬至は、12月21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?
 A: 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、体をぽかぽか温めてくれるので、風邪などを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?
 A: 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。地域によっては、小豆粥やこんにやくを食べる地域もあります。

