



# 給食献立表



発行者：広野保育園  
令和6年12月号

日 曜日	行 事	献 立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ ★印赤字は手 作りおやつで す	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未測定
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの			
2月		豆腐入りチキンナゲット、ワカメサラダ、バナナ、ゆかり、みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも)	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、サラダ油、パン粉、○砂糖、○ホットケーキミックス	鶏むねひき肉、豆腐、ツナフレーク、米みそ、煮干し、○バター、○牛乳	バナナ、もやし、たまねぎ、冷凍とうもろこし、きゅうり、わかめ、○かぼちゃ	麦茶 どうぶつビスケット	牛乳 かぼちゃまんじゅう★	E 435.5(527.5) P 19.9(19.1) F 22.2(19.2) 塩 2.2(1.9)
3火	祖父母参観(未満児)	塩野菜あんかけ、コーンチーズポテト、ももゼリー、かきたまスープ	七分つき米(未)、じゃがいも、片栗粉、ごま油、○ホットケーキミックス、○メープルシロップ、○砂糖	豚肉、豆腐、卵、粉チーズ、○牛乳、○卵、○無塩バター	◎みかん、はくさい、にんじん、もやし、たまねぎ、冷凍とうもろこし、チンゲンサイ、わかめ、しょうが	みかん	牛乳 手作りマドレーヌ★	E 407.8(506.4) P 17.2(17.4) F 19.1(16.9) 塩 0.9(0.8)
4水	祖父母参観(未満児) カミカミメニュー	豚肉のカレーソーテー、ドレッシングサラダ、りんご、みそ汁(白菜・椎茸)	七分つき米(未)、サラダ油、○砂糖、○七分つき米	豚肉、米みそ、煮干し、○チーズ、○炒りごま、○かつお節はさい、○薄揚げ	◎ラフランス、りんご、はくさい、たまねぎ、キャベツ、しいたけ、きゅうり、冷凍とうもろこし、ピーマン、にんじん、わかめ、しょうが、にんにく、○こまつな、○塩昆布	ラフランス	麦茶 カミカミおにぎり★	E 316.6(419.0) P 15.5(15.2) F 11.6(10.2) 塩 2.1(1.7)
5木	祖父母参観(未満児)	麻婆豆腐、ナムル、バナナ、中華スープ(わかめ・玉ねぎ)	七分つき米(未)、サラダ油、砂糖、ごま油、○食パン	豆腐、豚ひき肉、米みそ、炒りごま、○チーズ、○ロースハム、○牛乳	◎幼児りんごジュース、もやし、バナナ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、冷凍とうもろこし、わかめ、にんじん、にんにく、しょうが、干しいたけ、○たまねぎ、○ピーマン	りんごジュース	牛乳 ピザトースト★	E 420.1(478.5) P 19.4(16.7) F 21.0(16.2) 塩 2.5(1.8)
6金	旬の魚デー	ブリのチリソース、おひたし、みかん、みそ汁(椎茸・厚揚げ・玉ねぎ)	七分つき米(未)、小麦粉、砂糖、サラダ油	ぶり、厚揚げ、かまぼこ、米みそ、煮干し、○ヨーグルト	◎バナナ、みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	バナナ	ヨーグルト	E 212.3(348.9) P 15.5(16.0) F 6.4(6.1) 塩 1.9(1.5)
7土		ブルコギ丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、はるさめ、砂糖、サラダ油、片栗粉	牛乳パック、豚肉、炒りごま	たまねぎ、バナナ、もやし、にんじん、ピーマン、にんにく		麦茶 お菓子	E 295.0(405.4) P 13.8(14.5) F 12.2(12.0) 塩 0.7(0.6)
9月	大黒様献立	鮭のみそ焼き(鮭の田楽)、大根サラダ、みかん、納豆汁	七分つき米(未)、マヨネーズ、砂糖、○ポン菓子	鮭、豆腐、米みそ、納豆汁の素、ロースハム、煮干し、○牛乳	みかん、だいこん、なめこ、冷凍とうもろこし、きゅうり、ねぎ、いもがら	麦茶 ハッピーターン	牛乳 ボン菓子	E 412.4(497.2) P 23.5(24.0) F 19.0(17.2) 塩 2.5(2.1)
10火		ガバオライス(ご飯なし)、小松菜のしらすサラダ、りんご、野菜スープ	七分つき米(未)、サラダ油、砂糖、ごま油、○ホットケーキミックス、○ごま油	鶏ひき肉、しらす干し、○牛乳	◎幼児ぶどうジュース、りんご、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、冷凍とうもろこし、きゅうり、赤パプリカ、ピーマン、にんにく、しょうが	ぶどうジュース	牛乳 肉まん★	E 430.6(533.2) P 20.2(19.1) F 19.2(16.5) 塩 2.1(1.7)
11水		塩唐揚げ、みかん、おひたし、みそ汁(かぶ・焼酎・ねぎ)	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、焼酎、ごま油、砂糖、○食パン、○砂糖、○さつまいも	鶏もも肉、米みそ、煮干し、○牛乳	◎バナナ、みかん、キャベツ、かぶ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、にんにく	バナナ	牛乳 さつまいもサンドイッチ★	E 402.1(520.0) P 19.9(21.1) F 13.3(13.5) 塩 2.0(1.7)
12木	カミカミメニュー	さつまいもカレー、ブロッコリーサラダ、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、さつまいも、マヨネーズ、サラダ油	鶏もも肉、牛乳、ロースハム	◎りんご、バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しめじ、きゅうり、冷凍とうもろこし、○気になる野菜ジュース	りんご	気になる野菜ジュース 源氏パイ	E 474.2(579.5) P 15.3(15.7) F 22.4(20.3) 塩 2.1(1.7)
13金		八宝菜、焼き餃子、ゼリー、わかめスープ	◎さつまいも、七分つき米(未)、サラダ油、砂糖、片栗粉	豚肉、なると、○プレーンヨーグルト	はくさい、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、わかめ、たけのこ、干しいたけ、しょうが、○バナナ、○白桃缶、○みかん缶、○パイン缶	麦茶 ふかしいも	フルーツヨーグルト★	E 336.9(425.5) P 13.9(13.2) F 12.9(10.0) 塩 1.9(1.3)
14土		豚丼、牛乳、バナナ	七分つき米(未)、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが		麦茶 お菓子	E 290.8(402.0) P 12.5(13.5) F 14.7(13.9) 塩 0.7(0.6)
16月		豚肉の生姜焼き、ごま和え、みかん、みそ汁(チンゲンサイ・薄揚げ・玉ねぎ)	七分つき米(未)、サラダ油、砂糖	豚肉、米みそ、薄揚げ、煮干し、すりごま、○牛乳	◎りんご、みかん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、チンゲンサイ、にんじん、しょうが	りんご	牛乳 星たべよ	E 286.3(415.0) P 16.5(16.7) F 14.6(13.7) 塩 1.8(1.5)
17火		みそおでん、磯香和え、りんご、すこやかふりかけ(わかめ)	七分つき米(未)、砂糖、○サラダ油、○さつまいも	厚揚げ、さつまいも、鶏もも肉、ちくわ、米みそ、煮干し、かつお節、○牛乳、○豚ひき肉	◎みかん、りんご、だいこん、もやし、にんじん、ほうれんそう、刻みり、昆布、○冷凍とうもろこし、○にんじん、○たまねぎ	みかん	麦茶 さつまいもポト★	E 261.6(376.7) P 16.0(15.9) F 8.1(7.3) 塩 2.8(2.3)
18水		さばのみそ焼き、白菜サラダ、バナナ、みそ汁(大根・厚揚げ・ねぎ)	七分つき米(未)、サラダ油	さば、厚揚げ、米みそ、ロースハム、煮干し	◎幼児ぶどうジュース、バナナ、はくさい、だいこん、きゅうり、冷凍とうもろこし、ねぎ、にんじん、しょうが	ぶどうジュース	麦茶 ムーンライト	E 315.1(480.0) P 16.1(17.8) F 17.5(17.6) 塩 1.8(1.5)
19木	誕生会 完全給食	五目うどん、ゼリーアラモード	干しうどん、砂糖、砂糖、○ホットケーキミックス、○砂糖、○サラダ油	豚肉、薄揚げ、フローズンホイップ、なると、煮干し、○フローズンホイップ、○豆乳	◎バナナ、みかん缶、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、○いちご、○りんご	バナナ	麦茶 いちごのケーキ★	E 562.0(497.6) P 18.9(15.5) F 17.7(15.0) 塩 2.7(2.0)
20金	冬至メニュー	鶏のバーベキューソース、コーンサラダ、みかん、根菜の豆乳スープ	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、片栗粉、米粉、砂糖、サラダ油	豆乳、鶏もも肉、ベーコン、○牛乳、○ゆで小豆	みかん、キャベツ、冷凍とうもろこし、れんこん、にんじん、ごぼう、きゅうり、りんご、ねぎ、○かぼちゃ	麦茶 ハッピーターン	牛乳 冬至かぼちゃ蒸しパン★	E 415.3(507.0) P 18.2(19.4) F 15.3(15.0) 塩 1.9(1.7)
21土		豚肉のケチャップ煮、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン		麦茶 お菓子	E 310.2(417.5) P 14.0(14.7) F 15.1(14.3) 塩 1.0(0.9)
23月	希望保育	五目卵蒸し、野菜の和え物、りんご、すこやかふりかけ(おかか)、みそ汁(えのき・わかめ・厚揚げ)	◎さつまいも、七分つき米(未)、砂糖、サラダ油	卵、厚揚げ、鶏むねひき肉、ちくわ、米みそ、煮干し、炒りごま、○牛乳	りんご、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、わかめ、しいたけ、ねぎ	麦茶 ふかしいも	牛乳 チョコイスビスケット	E 346.9(444.1) P 19.1(18.8) F 17.5(14.4) 塩 2.3(1.9)
24火	希望保育	さつまいもシチュー、コールスロー、バナナ、野菜ジュース	七分つき米(未)、さつまいも、サラダ油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、バター	◎みかん、はくさい、バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、冷凍とうもろこし	みかん	麦茶 味しらべ	E 311.7(420.5) P 12.7(13.3) F 15.6(13.9) 塩 1.7(1.4)
25水	希望保育	ハンバーグ、ブロッコリーサラダ、ミックスゼリー、コンソメスープ	七分つき米(未)、サラダ油、マヨネーズ、パン粉	豚ひき肉、ロースハム、ベーコン、○フローズンホイップ	◎幼児りんごジュース、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、冷凍とうもろこし、しめじ、○みかん缶、○パイン缶	りんごジュース	ブリンアラモード★	E 417.5(545.5) P 17.1(17.3) F 24.9(22.0) 塩 1.6(1.3)
26木	希望保育	照焼きチキン、五目きんぴら、バナナ、うどん汁	七分つき米(未)、干しうどん、しらたき、砂糖、サラダ油	鶏もも肉、豚肉、薄揚げ、煮干し、炒りごま	◎りんご、バナナ、ごぼう、孟宗水煮、にんじん、こまつな、ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく	りんご	麦茶 バームクーヘン	E 277.7(408.4) P 15.5(16.8) F 9.1(9.3) 塩 2.8(2.4)
27金	希望保育	ハッシュドポーク、キャベツサラダ、りんご、牛乳	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油	牛乳、豚肉、バター	◎みかん、りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、冷凍とうもろこし、きゅうり、マッシュルーム、冷凍グリーンピース	みかん	麦茶 純米せんべい	E 428.3(540.0) P 15.6(16.3) F 22.0(19.9) 塩 2.4(2.0)
28土	希望保育	すき焼き風煮、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、しらたき、砂糖、サラダ油	牛乳、焼き豆腐、豚肉	バナナ、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ		麦茶 お菓子	E 325.2(431.9) P 13.9(14.7) F 16.4(15.2) 塩 1.2(1.0)

※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。

※赤字で記載している献立は咀嚼を促すカミカミメニューです。

## 大黒様のお歳夜ってな～に？

米俵の上に乗り打出の小槌を持って微笑んでいる大黒天は七福神の一人として知られていますね。庄内地方では年中行事として「大黒様のお歳夜」があります。大黒様は農業の神様として信仰されていることから作物を代表する豆と大根をお供えすると言われています。

- 黒豆ご飯
- 納豆汁
- ハタハタの田楽
- 黒豆なます
- 焼き豆腐の田楽
- 豆煎り



これらのご馳走をお供えし、家族がまめ(丈夫)に暮らせるようにと想いを込めます。伝統食や地域の歴史をこれからも残していきたいですね。

## 今が旬！ぶり



天然のぶりの旬は冬です。11月～2月にかけて脂ののったぶりが出回ります。ぶりはおいしいだけでなく豊富な栄養素も含んでいます。ビタミンDが含まれているのでカルシウムやリンが吸収されやすいです。成長期のお子さんにはぴったりですね！

血合いの色が鮮やかな赤のもの、身にツヤや透明感があるものを選びましょう。

