



1月の献立表



令和2年12月28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) E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質 g 塩:食塩 g
			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	
4	月	カレー 牛乳 バナナ	麦茶 マンナ	麦茶 せんべい	じゃが芋 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 バナナ	E 457 P 15.4 F 19.7 塩 2.1
5	火	麻婆豆腐 牛乳 バナナ	麦茶 ウエハース	麦茶 クッキー	ごま油 砂糖 片栗粉	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 398 P 15.3 F 19.1 塩 1.3
6	水	シチュー コールスロー 牛乳 バナナ	麦茶 卵ボーロ	麦茶 せんべい	じゃが芋 油	鶏肉 ロースハム 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ	E 369 P 15.1 F 15.3 塩 1.8
7	木	親子煮 浅漬け すまし汁 バナナ	麦茶 マンナ	麦茶 ビスケット	砂糖 麩	鶏肉 卵 かまぼこ 豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース きゅうり バナナ	E 277 P 13.5 F 6.2 塩 2.1
8	金	ハッシュドポーク サラダ 牛乳 バナナ	麦茶 ビスケット	麦茶 せんべい	じゃが芋 油	豚肉 ロースハム 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり バナナ	E 451 P 17 F 19.3 塩 2.2
9	土	焼肉丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ ピーマン キャベツ 生姜 にんにく バナナ	E 324 P 14.1 F 13.3 塩 1.3
12	火	高野豆腐バーグ 野菜の和え物 春雨スープ みかん	バナナ	牛乳 たご焼き	油 片栗粉 春雨	豚挽肉 高野豆腐 味噌 わかめ 牛乳	玉ねぎ ごぼう 人参 キャベツ もやし コーン みかん バナナ	E 338 P 15.7 F 19 塩 1.9
13	水	【子供新年会】 雑煮 大根の甘酢和え ゼリー	野菜ジュース	牛乳 ハッピーターン	もち米 乾麺 こんにゃく 砂糖	豚肉 油揚げ なたと 牛乳	ごぼう 長ねぎ いもがら しいたけ 小松菜 大根	E 605 P 23.7 F 19.3 塩 1.4
14	木	鶏のさっぱり煮 お浸し みかん えのきスープ だしがらの甘辛風	りんご	ジョア せんべい	砂糖 油 片栗粉	鶏肉 うすら卵 豆腐	大根 人参 生姜 にんにく フロッコリー もやし きゅうり えのき 長ねぎ バナナ りんご	E 387 P 20.6 F 12.2 塩 2.5
15	金	ぶりちり 茹でブロッコリー ミニトマト 納豆汁 りんご	麦茶 ウエハース	水切りヨーグルト	片栗粉 油 砂糖 こんにゃく	ぶり 豆腐 油揚げ 納豆汁の素	長ねぎ にんにく 生姜 ブロッコリー ミニトマト なめこ 人参 いもがら りんご	E 440 P 28.9 F 21.4 塩 1.7
16	土	豚肉のケチャップ煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人参 しめじ バナナ	E 354 P 14.8 F 12.8 塩 1.1
18	月	カリカリマーボー 白菜のおかか和え スープ みかん	バナナ	牛乳 メープルマフィン	砂糖 油 片栗粉 小麦粉	高野豆腐 豚挽肉 味噌 バター 牛乳	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく 白菜 もやし 小松菜 みかん バナナ	E 429 P 19 F 19.5 塩 2
19	火	鶏のから揚げ ミックスキャベツ みそ汁 りんご	みかんジュース	牛乳 ビスケット	片栗粉 油 じゃが芋	鶏肉 わかめ 牛乳	生姜 キャベツ ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ りんご	E 325 P 15.8 F 14.1 塩 1.7
20	水	さばの味噌煮 ひじきサラダ すまし汁バナナ	りんご	牛乳 お好み焼き	砂糖 すりごま 麩 小麦粉 米粉	さば 味噌 ひじき 茹で大豆 ウィンナー チーズ 牛乳	生姜 コーン きゅうり 人参 れんこん 小松菜 キャベツ 長ねぎ バナナ りんご	E 460 P 20.3 F 21.7 塩 2.2
21	木	【誕生会】 ごぼうのドライカレーライス スープ ゼリー	麦茶 卵ボーロ	牛乳 誕生会ケーキ	米 油 ごま	豚挽肉 豆腐 わかめ 牛乳 ホイップクリーム	玉ねぎ 人参 ミニトマト ブロッコリー	E 584 P 17.1 F 18.2 塩 3
22	金	れんこんと白菜の松風焼き 大根サラダ なめこ汁 みかん	バナナ	牛乳 豆腐ドーナツ	パン粉 ごま 米粉 砂糖 油 マヨネーズ	鶏挽肉 味噌 卵 ロースハム 豆腐 絹ごし豆腐 牛乳	れんこん 人参 白菜 大根 きゅうり なめこ みかん バナナ	E 427 P 21.2 F 19.3 塩 2
23	土	肉汁 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 つきこん	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	人参 ごぼう しめじ 長ねぎ バナナ	E 255 P 13.4 F 13.4 塩 1.5
25	月	豚肉の味噌炒め 茹でブロッコリー かき玉汁 りんご	バナナ	牛乳 ウィンナーのお昼寝	片栗粉 油 砂糖 ごま マヨネーズ	豚肉 味噌 卵 ウィンナー 牛乳	キャベツ 人参 ピーマン 黄パプリカ フロッコリー カリフラワー チンゲン菜 しいたけ 長ねぎ りんご バナナ	E 480 P 20.3 F 28.1 塩 2.3
26	火	豆腐入りチキンナゲット ごま和え かぼちゃのポタージュ みかん	りんご	牛乳 星たべよ	パン粉 小麦粉 油 すりごま 砂糖	鶏挽肉 豆腐 卵 バター 生クリーム 牛乳	小松菜 人参 もやし かぼちゃ 玉ねぎ みかん りんご	E 523 P 18.3 F 28.1 塩 1.7
27	水	煮魚 オランダ煮 みそ汁 バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 ジャムサンド	じゃが芋 片栗粉 砂糖 油 食パン	鮭 鶏肉 高野豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ 小松菜 もやし バナナ	E 440 P 27.5 F 14.2 塩 2.4
28	木	グリルチキン ナムル のりの佃煮 たら汁 みかん	バナナ	ジョア せんべい	オリーブ油 ごま ごま油 砂糖	鶏肉 たら 豆腐 味噌	にんにく バセリ 小松菜 もやし 人参 長ねぎ 白菜 みかん バナナ	E 320 P 25 F 9.7 塩 2.2
29	金	鮭の磯辺揚げ 三色和え みそ汁 バナナ	りんごジュース	麦茶 おにぎり	マヨネーズ 米	鮭 味噌 薄揚げ	赤パプリカ 黄パプリカ 小松菜 キャベツ 人参 かぼちゃ しめじ バナナ	E 297 P 16.6 F 6.8 塩 2.3
30	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 グリンピース バナナ	E 379 P 14.6 F 16.1 塩 1.6

※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。※緑の字の日はかみかみの日、よく噛む日です。※青い字の日は手作りおやつの日です。



給食目標
正しい食習慣を身につけよう!

～免疫力を高めよう～
風邪やウイルスによる感染症が流行しやすい季節です。ビタミンが豊富なほうれん草や柑橘類・ポリフェノールが含まれるりんごや大豆・ごまなど、抗酸化作用のある食材は、ウイルスなどの外敵から身を守る役割があります。手洗い・うがいをしっかりとすることはもちろん、食事での免疫力を高める工夫もしていきましょう。

食べ物による窒息事故を防ぐ

小さい子どもは、喉が狭く、飲み込んだり、吐き出したりする力が弱いので、口に入れたもので、喉を詰まらせ、誤嚥や窒息を起こすことがあります。事故の原因は、食べ物の形状だけでなく、子どもの「食べ方」や「行動」が原因になることもあります。安全な食環境の中で、子どもにとって最良な食体験ができるように配慮しましょう。

★窒息事故予防のために大切なこと
調理や切り方の工夫:子どもの口のサイズに合わせて、食材を切って、かじりとりやすくしたり、調理の工夫をすることで、危険性を下げることができます。

野菜の切り方



調理の工夫

