



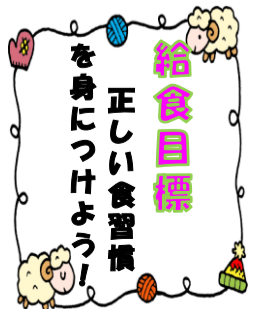
# 1月の献立表



令和3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 糖や力になる食べ物	赤 血や肉となる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	
4	火	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 409 P 13.7 F 22.4 塩 2.1
5	水	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 ししいたけ 生姜 にんにく バナナ	E 331 P 14.7 F 18 塩 1.3
6	木	親子煮 浅漬け みそ汁 バナナ	麦茶 卵ボーロ	麦茶 せんべい	砂糖	鶏肉 卵 かまぼこ 豆腐 味噌	玉ねぎ 人参 ししいたけ グリンピース きゅうり 大根 長ねぎ バナナ	E 217 P 13.5 F 6.5 塩 2.3
7	金	シチュー コールスロー 野菜ジュース バナナ	麦茶 マンナ	麦茶 ビスケット	じゃが芋 油	鶏肉 ロースハム	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ	E 317 P 14.8 F 9.6 塩 1.5
8	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 ししいたけ ピーマン キャベツ 生姜 にんにく バナナ	E 305 P 13.3 F 14.2 塩 1.2
11	火	鶏肉のから揚げ 野菜サラダ みそ汁 りんご	野菜ジュース	牛乳 クッキー	片栗粉 油 じゃが芋 砂糖	鶏肉 わかめ 味噌 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 416 P 17 F 17.9 塩 1.7
12	水	【子供新年会】 雑煮 大根の甘酢和え ゼリー	バナナ	ジョア せんべい	もち米 こんにゃく 乾麺 砂糖	豚肉 油揚げ なたと	ごぼう 長ねぎ いもがら ししいたけ 小松菜 大根 みかん缶 バナナ	E 551 P 22.2 F 12.9 塩 3
13	木	高野豆腐バーグ 白菜サラダ 春雨スープ バナナ	りんご	牛乳 フライド大根	油 片栗粉 砂糖 春雨	豚挽肉 高野豆腐 味噌 卵 ロースハム わかめ 牛乳	玉ねぎ ごぼう 人参 白菜 きゅうり しめじ コーン バナナ りんご 大根 にんにく 生姜	E 372 P 16.2 F 19.9 塩 1.7
14	金	ぶりちり 茹でブロッコリー ミニトマト みそ汁 ほんかん	バナナ	麦茶 みたらし団子	片栗粉 油 砂糖 白玉粉	ブリ 豆腐 味噌	長ねぎ にんにく 生姜 ブロッコリー ミニトマト 大根 人参 ごぼう ししいたけ ほんかん バナナ	E 278 P 16.1 F 13 塩 1.7
15	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 ししいたけ バナナ	E 341 P 14.9 F 17.7 塩 1.2
17	月	洋風おでん だしがらの甘辛煮 お浸し みかん	バナナ	牛乳 白い風船	じゃが芋 こんにゃく 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 ウィンナー 牛乳	大根 人参 ブロッコリー 小松菜 コーン みかん バナナ	E 396 P 20.4 F 18.5 塩 2.5
18	火	さばの味噌焼き すき昆布煮 すまし汁 スイートスプリング	麦茶 マンナ	牛乳 いもいもドーナツ	しらたき 油 砂糖 麩 さつま芋 ホットケーキミックス	さば 味噌 すき昆布 さつま揚げ うすら卵 豆腐 牛乳	人参 チンゲン菜 スイートスプリング	E 416 P 20.2 F 21.4 塩 2.7
19	水	トンテキ風 ポテトサラダ みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 味しらべ	油 砂糖 じゃが芋	豚肉 薄揚げ 味噌 牛乳	にんにく きゅうり 人参 みかん缶 キャベツ バナナ	E 308 P 16.5 F 19 塩 2
20	木	五目卵蒸し ひじきサラダ みそ汁 みかん	バナナ	牛乳 りんごヨーグルト蒸しパン	油 砂糖 すりごま ホットケーキミックス	卵 鶏挽肉 ひじき 豆腐 味噌 バター 牛乳	人参 ししいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ 大根 なめこ りんご みかん バナナ	E 426 P 20 F 20.6 塩 2.1
21	金	おにぎり ジュース(2~5才児) カレー ジュース バナナ(1才児)	麦茶 卵ボーロ	麦茶 せんべい	じゃが芋 油	豚挽肉	人参 玉ねぎ グリンピース バナナ	E 446 P 12.4 F 13.5 塩 1.5
22	土	五目あんかけ丼 牛乳 バナナ	バナナ	麦茶 菓子	片栗粉	豚肉 牛乳	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ししいたけ バナナ	E 253 P 12.7 F 9.4 塩 1.1
24	月	鮭フライ スパゲティサラダ すまし汁 バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 ジャムサンド	薄力粉 バン粉 油 スパゲティ マヨネーズ 麩 食パン	鮭 卵 牛乳	きゅうり キャベツ 人参 えのき 小松菜 バナナ	E 441 P 22.3 F 16.7 塩 2
25	火	豚肉の生姜焼き 大根サラダ みそ汁 スイートスプリング	バナナ	ジョア せんべい	砂糖 油 マヨネーズ	豚肉 ロースハム 油揚げ 味噌	玉ねぎ 生姜 大根 きゅうり 人参 小松菜 スイートスプリング バナナ	E 369 P 20.3 F 16.1 塩 1.9
26	水	スパイシーチキン フレンチサラダ かぶのコンソメスープ バナナ	ぶどうジュース	牛乳 ウィンナーのお昼寝	片栗粉 油	鶏肉 ベーコン バター 牛乳 ウィンナー	にんにく キャベツ きゅうり コーン かぶ 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ	E 385 P 17.2 F 24 塩 1.6
27	木	【誕生会メニュー】 ごぼうのドライカレーライス 付け合わせ スープ ゼリー	バナナ	牛乳 誕生会ケーキ	米 油 ごま	豚挽肉 わかめ 豆腐 牛乳	ごぼう 人参 玉ねぎ ブロッコリー ミニトマト バナナ	E 623 P 20.6 F 20.5 塩 3
28	金	カリカリ麻婆 白菜のおかか和え 中華スープ みかん	麦茶 卵ボーロ	牛乳 手作りマドレーヌ	砂糖 油 片栗粉 ホットケーキミックス	高野豆腐 豚挽肉 味噌 なたと 卵 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	E 383 P 18.5 F 19.6 塩 2.1
29	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 344 P 13.9 F 17.5 塩 1.6
31	月	豚肉と根菜の味噌煮 チーズ納豆 かき玉汁 バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 源氏パイ	つきこん 砂糖 油 片栗粉	豚肉 味噌 納豆 チーズ 卵 豆腐 牛乳	大根 人参 れんこん 干しいたけ グリンピース にんにく 生姜 小松菜 長ねぎ バナナ	E 326 P 19.1 F 16.1 塩 2.3

※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。



## ~ 1月7日の朝は七草粥を食べましょう ~

七草粥を食べる意味:七草の栄養素を摂り無病息災を願うことのように。七草粥を食べることで1年間元気に過ごせるようにと願いが込められています。  
 また、お正月にごちそうを食べ過ぎたために、胃や腸を休ませてあげるという意味もあるようです。  
 七草の種類:7種類の野菜が入っており、春の七草とも呼ばれています。  
 (せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)

