



1月の献立表



令和7年12月26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 穀 類や力になる食べ物	赤 肉 血や肉となる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	
5	月	焼魚 お浸し みそ汁 バナナ	みかん	ジョア せんべい	油	鮭 油揚げ 味噌	もやし 人参 きゅうり しめじ バナナ みかん	E: 288 P: 20.8 F: 8 塩: 1.2
6	火	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 バナナ	煮りんご	牛乳 ビスケット	砂糖 油 じゃが芋 マヨ ネーズ	豚肉 ロースハム わかめ 薄 揚げ 味噌 牛乳	ピーマン 玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 大根 バナナ りんご	E: 393 P: 18.3 F: 21 塩: 1.7
7	水	豚のバーベキューソース炒め ツナサラダ スープ りんご	バナナ	牛乳 せんべい	油 砂糖	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅ うり コーン 小松菜 白菜 人参 りんご バナナ	E: 274 P: 14.8 F: 12.5 塩: 1.7
8	木	鮭のしょうゆ漬け焼き なめこ汁 ブロッコリーのごま和え バナナ	りんごジュース	牛乳 シュガーパイ	すりごま 砂糖 グラニュー 糖	鮭 豆腐 味噌 牛乳	ブロッコリー キャベツ 人参 な めこ 長ねぎ バナナ	E: 334 P: 19.9 F: 15.7 塩: 1.9
9	金	コロツケ ミックスキャベツ みそ汁 ゼリー	バナナ	牛乳 豆腐ドーナツ	さつま芋 油 薄力粉 パン 粉 黒ごま 麩 ホットケ ーキミックス 砂糖	チーズ 豚挽肉 わかめ 味噌 牛乳 豆腐	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 もやし バナナ	E: 414 P: 13.5 F: 16.8 塩: 2
10	土	塩野菜あんかけ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	ごま油 片栗粉	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし 生姜 バナナ	E: 281 P: 11.9 F: 12 塩: 0.9
13	火	麻婆豆腐 華風和え 白菜スープ バナナ	りんごジュース	牛乳 マラーカオ	砂糖 片栗粉 油 ごま油 ホットケーキミックス 黒砂 糖	豆腐 豚挽肉 味噌 かまぼ こ 豆乳	長ねぎ 生姜 にんにく もやし きゅうり 人参 白菜 しめじ バ ナナ	E: 381 P: 16.9 F: 22.9 塩: 2.3
14	水	【子ども新年会メニュー】 肉うどん ゼリー	バナナ	ジョア せんべい	乾麺	豚肉 薄揚げ なた	にんじん 小松菜 長ねぎ バナナ	E: 572 P: 23.1 F: 9.5 塩: 2.1
15	木	さばの竜田揚げ お浸し みそ汁 バナナ	麦茶 ビスコ	牛乳 ビスケット	片栗粉 油	さば 薄揚げ 味噌 牛乳	小松菜 キャベツ 人参 大根 し いたけ バナナ	E: 317 P: 16.2 F: 18.8 塩: 1.5
16	金	ポトフ コーンサラダ ふりかけ みかん	バナナ	牛乳 米粉パンシュガー	じゃが芋 米粉パン グラ ニュー糖	ウインナー 鶏肉 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし コーン みかん バナナ	E: 298 P: 14.3 F: 10.8 塩: 1.7
17	土	白菜のうま煮丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	ごま油 片栗粉	豚肉 牛乳	白菜 人参 もやし 玉ねぎ しい たけ バナナ	E: 246 P: 11.9 F: 9.7 塩: 1.1
19	月	豚肉とわかめの中華炒め お浸し みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 お好み焼き	片栗粉 油 炒りごま 薄力 粉 マヨネーズ	豚肉 わかめ 豆腐 牛乳 ウ インナー チーズ	玉ねぎ にんにく もやし 人参 白菜 チンゲン菜 バナナ	E: 306 P: 18 F: 15 塩: 1.4
20	火	赤魚の甘辛揚げ ポン酢和え 豚大根汁 りんご	バナナ	牛乳 マドレーヌ	片栗粉 油 砂糖 ホット ケーキミックス	赤魚 豚肉 油揚げ 味噌 牛 乳 パター	キャベツ 人参 小松菜 大根 長 ねぎ 生姜 りんご バナナ	E: 358 P: 17.1 F: 20.8 塩: 2
21	水	ポークカレー 白菜サラダ スープ バナナ	煮りんご	ジョア せんべい	じゃが芋 油 砂糖	豚挽肉 ツナ 豆腐 わかめ	人参 玉ねぎ グリンピース 白菜 きゅうり 長ねぎ バナナ りんご	E: 338 P: 13.4 F: 18.6 塩: 2.4
22	木	豚肉のカレーソテー しょうゆフレンチ みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 ビスケット	油 砂糖	豚肉 ちくわ 薄揚げ 味噌 牛乳	ピーマン 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 小松菜 人参 長ねぎ かぼちゃ りんご バナナ	E: 324 P: 17.9 F: 16.6 塩: 2.1
23	金	【誕生会メニュー】 ミートソーススパゲティ スープ ゼリー	りんごジュース	牛乳 誕生会バンケーキ	スパゲティ 薄力粉 食パン ホットケーキミックス グラ ニュー糖	豚挽肉 粉チーズ 牛乳 パ ター ホイップクリーム	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ コーン	E: 659 P: 25 F: 23.8 塩: 3.4
24	土	すき焼き風煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 油	豚肉 豆腐 牛乳	白菜 玉ねぎ しらたき 長ねぎ しいたけ バナナ	E: 339 P: 13.8 F: 17.6 塩: 1.1
26	月	鮭のごま衣焼き 和え物 みそ汁 みかん	バナナ	麦茶 みたらし団子	砂糖 炒りごま 白玉粉 片 栗粉 ホットケーキミック ス	鮭 油揚げ 味噌	もやし 人参 小松菜 えのき み かん バナナ	E: 227 P: 18 F: 9.8 塩: 1.6
27	火	ポークソテーオニオンソース 大根サラダ スープ バナナ	りんごジュース	牛乳 ピザトースト	油 砂糖 片栗粉 ごま油 食パン マヨネーズ	豚肉 牛乳 ロースハム	大根 きゅうり 人参 玉ねぎ コーン	E: 462 P: 20.5 F: 24 塩: 2.5
28	水	ガーリックチキン 洋風きんぴら みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 ビスケット	油 砂糖 麩	鶏肉 ベーコン 味噌 牛乳	にんにく ごぼう 人参 ピーマン しらたき しいたけ 白菜 りんご バナナ	E: 261 P: 15.8 F: 11.9 塩: 1.7
29	木	しゅうまい バンバンジーサラダ スープ バナナ	りんごジュース	牛乳 ウインナーのお昼寝	すりごま 砂糖	しゅうまい 鶏ささみ 牛乳 ウインナー	キャベツ もやし きゅうり 人参 生姜 バナナ	E: 310 P: 14.8 F: 14.9 塩: 1.8
30	金	【食の伝道師さん来園】 タラの味噌マヨホイル蒸し 付け合わせ みそ汁 みかん	バナナ	麦茶 せんべい	マヨネーズ	たら みそ 油揚げ	しめじ 玉ねぎ キャベツ ブロッ コリー ミニトマト みかん バナ ナ	E: 184 P: 14.4 F: 6.1 塩: 2
31	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 油 片栗粉	豚挽肉 豆腐 みそ 牛乳	長ねぎ 人参 しいたけ 生姜 に んにく バナナ	E: 317 P: 14.2 F: 15.9 塩: 1.2

※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。※緑の字の日はカムカムの日で、よく噛む日です。
※青い字の日は手作りおやつの日です。



～ 風邪やウイルスによる感染症が流行しやすい季節です！風邪予防におすすめしたい食材を紹介します

- ★たんぱく質: 基礎の体力をつけて抵抗力を高める・・・肉・魚・卵・大豆など
- ★ビタミンC: 免疫力を高めてウイルスを撃退・・・ブロッコリー・ほうれん草・果物など
- ★亜鉛: 疲労回復、免疫機能や新陳代謝を活発にする・・・魚介類・牛肉・レバー・チーズ・ココア・きな粉・ごまなど
- ★ビタミンA: 粘膜の働きを活発にしてウイルスの侵入を防ぐ・・・緑黄色野菜・わかめ・ほうれん草・うなぎなど
- ★身体を温める食品・・・かぼちゃ・人参・小松菜・玉ねぎ・にら・生姜など

