



# 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	熱や力になる食べ物	赤	血や肉となる食べ物	
5	月	焼魚 お湯し 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 ジャガイモ 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	鰯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 シュガーバイ	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	コロッケ 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	さつまいも 油 薄力粉 パン 粉 黒ごま 麺 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 菜鳳和え 白菜スープ バナナ	りんごジュース	牛乳 マーラーカオ	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 なると	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 お湯し 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 いだけ 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	ワインナー 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 だけ 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 お湯し 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 バター	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 かぼちゃ 小松菜 人参 長ねぎ 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 誕生会パンケーキ	スペゲティ 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 バ 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 しいだけ バナナ		E 339 P 13.8 F 17.6 塩 1.1
26	月	鰯のごま衣焼き 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 麺	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 しいだけ 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 ワインナーのお屋裏	すりごま 砂糖	しゅうまい 鶏ささみ 牛乳 ワインナー	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 しいだけ 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

