



# 1月の献立表



平成28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	水	麻婆豆腐 牛乳 バナナ	みかん	麦茶 せんべい	油 片栗粉 砂糖	豚挽肉 豆腐 味噌 牛乳	長ねぎ 人参 生姜 にんにく グリンピース バナナ みかん	E 403 P 14.6 F 17.2 塩 1.7
5	木	ポークカレー コールスロー 牛乳 バナナ	りんご	麦茶 ビスケット	じゃが芋 バター 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり コーン バナナ りんご	E 285 P 11.3 F 13.3 塩 1.6
6	金	タラのアクアパッツァ風 いよかん ブロッコリーサラダ コンソメスープ	バナナ	牛乳 ビスコ	オリーブ油 マヨネーズ	タラ ベーコン 牛乳	マッシュルーム ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ 人参 いよかん バナナ	E 338 P 15.9 F 21.6 塩 1.5
7	土	肉汁 ふりかけ 牛乳 みかん		麦茶 菓子	じゃが芋	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	人参 ごぼう しめじ つきこん 長ねぎ みかん	E 373 P 18 F 17.4 塩 1.8
10	火	鶏肉の甘辛揚げ マカロニサラダ みそ汁 いよかん	バナナ	麦茶 わかめおにぎり	片栗粉 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ 米	鶏肉 油揚げ 味噌	長ねぎ きゅうり 人参 コーン 小松菜 いよかん バナナ	E 424 P 16.1 F 17 塩 2
11	水	雑煮 ゼリーアラモード	いよかん	飲むヨーグルト ロアンヌ	もち米 乾麺 砂糖 フローズン ホイップ	豚肉 油揚げ なたと	こんにゃく ごぼう 長ねぎ いも から ししいたけ 大根 人参 ほう れん草 みかん缶 いよかん	E 732 P 20.8 F 25.7 塩 1.9
12	木	ぶり大根 甘酢和え 納豆汁 ぼんかん	野菜ジュース	牛乳 ウイナーのお昼寝	砂糖 油 生クリーム	ぶり 納豆 豆腐 油揚げ 味噌 たまご ウイナー	大根 にんにく 生姜 きゅうり キャベツ 人参 こんにゃく いも から なめこ 長ねぎ ぼんかん	E 416 P 24.1 F 18.2 塩 2.5
13	金	五目ラーメン フルーツポンチ	麦茶 ビスコ	牛乳 ロールケーキタワー	中華めん 油 フローズンホ イップ	豚肉 たまご	生姜 にんにく メンマ ほうれん 草 人参 長ねぎ みかん缶 白桃 缶 バイン缶 いちご バナナ	E 895 P 30.6 F 38.5 塩 3.5
14	土	ポークカレー 牛乳 みかん		麦茶 菓子	じゃが芋 バター	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース みか ん	E 360 P 14.4 F 16.8 塩 1.7
16	月	れんこんと白菜の松風焼き 切干大根サラダ うどん汁 ゼリー	バナナ	牛乳 たご焼き	ごま マヨネーズ 干しうど ん	鶏挽肉 味噌 たまご 豚肉 油揚げ 牛乳	れんこん 人参 白菜 切干大根 きゅうり コーン ポチトマト し しいたけ 長ねぎ ほうれん草 みか ん	E 505 P 23.6 F 15.2 塩 2.7
17	火	手作り餃子 ほうれん草のナムル 中華スープ りんご	みかんジュース	牛乳 ぼたぼた焼き	餃子皮 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉	豚挽肉 豆腐 たまご 豚肉 たまご ヨーグルト	ニラ 長ねぎ キャベツ ほうれん 草 もやし しらたき たけのこ 干しいたけ いよかん バナナ	E 289 P 12.5 F 9.7 塩 1.7
18	水	鮭の味噌マヨ焼き かぼちゃの甘煮 三色和え みそ汁 バナナ	いよかん	ジョア 星たべよ	マヨネーズ かぼちゃ 砂糖	鮭 味噌 薄揚げ	ほうれん草 キャベツ 人参 大根 しめじ バナナ りんご	E 364 P 19.3 F 8.4 塩 2.1
19	木	小女子のかき揚げ みそ汁 生姜しょうゆ和え スイートスプリング	りんごジュース	フルーツヨーグルト	小麦粉 油 砂糖 さつま芋	小女子 たまご わかめ 豆腐 味噌 牛乳 ウイナー	玉ねぎ 人参 ビーマン ごぼう 白菜 小松菜 スイートスプリング みかん缶バイン缶 バナナ	E 311 P 15.5 F 7.1 塩 1.7
20	金	鶏のさっぱり煮 のりの佃煮 たら汁 バナナ	みかん	牛乳 いちごクリームサンド	砂糖 食パン	鶏肉 うずら卵 たら 豆腐 味噌 牛乳	大根 人参 生姜 にんにく プ ロッコリー 長ねぎ バナナ いよ かん	E 448 P 30.3 F 14.6 塩 3.1
21	土	すき焼き風煮 牛乳 みかん		麦茶 菓子	砂糖 油	豚肉 焼き豆腐 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 しらたき 長 ねぎ ししいたけ みかん	E 332 P 13.6 F 18.1 塩 1.2
23	月	ミートローフ 茹ブロッコリー フチトマ みそ汁 スイートスプリング	麦茶 マンナ	ヤクルト せんべい	パン粉 油 マヨネーズ 食 パン	豚挽肉 チーズ たまご 油揚 げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン ブロッ コリー フチトマト キャベツ ス イートスプリング	E 462 P 18.1 F 16.4 塩 1.7
24	火	和風のあんかけチャーハン 浅漬け わかめスープ みかん	野菜ジュース	牛乳 黒豆マドレーヌ	米 片栗粉 小麦粉 バター 砂糖 粉糖	しらす干し ベーコン たまご わかめ 豆腐 牛乳 黒豆 生 クリーム	小松菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ え のき かぶ きゅうり みかん	E 522 P 15.5 F 15.5 塩 3.5
25	水	ごぼうのドライカレー 牛乳 花野菜の和え物 いよかん	みかん	牛乳 お豆腐団子のおしるこ	油 白玉粉 上新粉	豚挽肉 ロースハム 牛乳 豆 腐	玉ねぎ 人参 ごぼう ブロッ コリー カリフラワー フチトマト いよかん みかん	E 587 P 22.4 F 21.9 塩 1.8
26	木	赤魚の甘辛揚げ ひじきサラダ かき玉汁 りんご	バナナ	アイス(雪見大福)	片栗粉 油 砂糖	赤魚 茹で大豆 ひじき	コーン きゅうり 人参 れんこん チンゲン菜 ししいたけ 長ねぎ パ ナ	E 293 P 12.5 F 11.7 塩 2
27	金	麻婆豆腐 白菜のおかか和え もやしのスープ みかん	りんご	牛乳 ビスケット	砂糖 片栗粉 油	豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳	長ねぎ 人参 生姜 にんにく グ リンピース 白菜 もやし ほうれ ん草 みかん りんご	E 392 P 16.7 F 19.4 塩 1.8
28	土	ブラウンシチュー 牛乳 みかん		麦茶 菓子	じゃがいも バター	豚肉 生クリーム 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピー ス みかん	E 393 P 14.2 F 19.2 塩 1.9
30	月	豚肉の味噌炒め 茹でブロッコリー ゆかり えのきスープ ゼリー	みかん	牛乳 饅せんべい	片栗粉 油 砂糖 ごま マ ヨネーズ	豚肉 味噌 豆腐 牛乳	人参 ビーマン 黄パプリカ フ ロッコリー フチトマト えのき 長ねぎ みかん	E 377 P 16.5 F 16.1 塩 2.3
31	火	タンドリーチキン りんご しょうゆフレンチ コンソメスープ	麦茶 ウエハース	牛乳 大根もち	油 じゃが芋 白玉粉 ごま 油	鶏肉 ちくわ 牛乳	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 人参 コーン セロリ りんご 大根おろし	E 336 P 15.5 F 10.7 塩 1.9

※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ご飯はいただきます。 ※緑の字の日はかみかみの日です。よく噛んで食べる日です。

※青い字の日は手作りおやつの日です。



～免疫力をつけよう～

風邪などの感染症から身を守るには、免疫力をつけることが大切です。ほうれん草や大根の葉などに含まれるビタミンAには免疫機能を維持する働きがあり、ブロッコリーや柑橘類などに含まれるビタミンCには感染症の予防や回復の効果がああります。毎日の食事にバランスよく取り入れていきましょう。

### 食べ物による窒息事故を防ぐ

一年の始まりを祝うお正月は、お雑煮やおせち料理を体験することができ、日本の食文化を知る絶好の機会です。その一方で、お正月には毎年残念な窒息事故が起っています。事故の原因は、食べ物の形式だけでなく、子供の行動が原因になることもあります。子供が落ち着いた環境の中でよい食体験ができるように周囲の大人はしっかり見守りましょう。

○誤嚥(ごえん)・窒息に繋がしやすい食べ物  
どんな食品でも誤嚥・窒息の可能性がありますが、特に注意すべき食材は以下の通りです。

- つるつるしているもの(黒豆)
- 固いもの(エビ)
- 口の中でバラバラになるもの(挽肉)
- 球状のもの(ミニトマト)
- 弾力があるもの(もち・こんにゃく・かまぼこ)