



1月の献立表



平成29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	木	ポークカレー 牛乳 バナナ	麦茶 マンナ	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 367 P 14.1 F 16.8 塩 1.6
5	金	肉じゃが しらす和え みかん	麦茶 ウエハース	麦茶 ビスケット	じゃが芋 油 砂糖 ごま油	豚肉 しらす干し 牛乳	玉ねぎ つきこん 人参 グリンピース 白菜 小松菜 みかん	E 368 P 15.2 F 13.7 塩 1.8
6	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 ビーマン 人参 しめじ バナナ	E 381 P 16.2 F 13.8 塩 1.1
9	火	タラのアクアパッツァ風 バナナ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	りんご	牛乳 いちごクリームサンド	マヨネーズ フロースンホイップ	タラ ベーコン 牛乳	フチトマト パセリ ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ 人参 バナナ りんご	E 476 P 19 F 22.3 塩 2
10	水	【子供新年会】 雑煮 大根の甘酢和えゼリー	バナナ	ヤクルト せんべい	もち米 乾麺 砂糖	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 小松菜 大根 みかん 缶 バナナ	E 664 P 22.7 F 11.4 塩 2.4
11	木	れんこんと白菜の松風焼き 切干大根サラダ 三平汁 りんご	野菜ジュース	水切りヨーグルト (黒蜜ソースがけ)	ごま油 パン粉	鶏挽肉 塩鮭 味噌	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 りんご	E 523 P 20 F 11 塩 2.2
12	金	【調理の会メニュー】 鮭バーグの甘酢あんかけ フチトマト 茹でブロッコリー 豚汁 みかん	麦茶 ビスコ	麦茶 ゆかりおにぎり	片栗粉 油 砂糖 米 ごま	鮭 おから ひじき 豚肉 油揚げ 味噌	長ねぎ 生姜 チンゲン菜 ししいたけ 人参 ブロッコリー フチトマト 大根 ごぼう みかん	E 468 P 23.8 F 12.7 塩 3.5
13	土	焼肉風 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 ビーマン キャベツ 生姜 にんにく バナナ	E 330 P 13.1 F 14.1 塩 1.2
15	月	豚肉の味噌炒め マカロニサラダ みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 たこ焼き	片栗粉 油 砂糖 ごま マヨネーズ マカロニ	豚肉 味噌 豆腐 牛乳	人参 ビーマン 黄パプリカ きゅうり コーン えのき 長ねぎ バナナ	E 488 P 18 F 27.2 塩 2.2
16	火	かぼちゃのワンタンほうとう 手作り餃子 ナムル みかん	バナナ	牛乳 せんべい	かぼちゃ 油 ごま油 砂糖 ワンタン ごま	鶏肉 油揚げ 味噌 豚挽肉 餃子の皮 わかめ 牛乳	ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 生姜 にんにく 白菜 干しいたけ もやし 人参 みかん バナナ	E 326 P 14.2 F 11.7 塩 2
17	水	タンダーチキン りんご しょうゆフレンチ コンソメスープ	麦茶 マンナ	牛乳 大根もち	油 白玉粉 ごま油 じゃが芋	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 340 P 15.5 F 11.2 塩 1.9
18	木	親子煮 おひたし 味噌けんちん汁 いよかん	りんご	麦茶 お豆腐団子のおしるこ	砂糖 ごま油 白玉粉 上新粉	鶏肉 たまご 豆腐 味噌	玉ねぎ 人参 ししいたけ グリンピース 白菜 きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ ほうれん草 いよかん りんご	E 462 P 24.3 F 10.2 塩 2.6
19	金	鮭の味噌マヨ焼き かぼちゃの甘煮 三色和え みそ汁 スイーツスプリング	バナナ	牛乳 ビスコ	マヨネーズ かぼちゃ 砂糖	鮭 味噌 薄揚げ 牛乳	ほうれん草 キャベツ 人参 大根 しめじ スイーツスプリング バナナ	E 299 P 19.1 F 12 塩 2
20	土	クリームシチュー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース バナナ	E 391 P 14.6 F 15.4 塩 1.5
22	月	ミートローフ 茹でブロッコリー フチトマト みそ汁 スイーツスプリング	麦茶 ウエハース	飲むヨーグルト 麩ラスク	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 スイーツスプリング	E 483 P 21.7 F 24.8 塩 1.6
23	火	かみかみ麻婆豆腐 白菜のおかか和え もやしのスープ みかん	バナナ	牛乳 きな粉おはぎ	砂糖 片栗粉 油	高野豆腐 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 バナナ	E 376 P 19 F 14.9 塩 1.8
24	水	ごぼうのドライカレーライス フチトマト 茹でブロッコリー スープ バナナ	みかんジュース	牛乳 雷だるまケーキ	米 油 生クリーム ホイップ フクリーム 砂糖 小麦粉 バター	豚挽肉 豆腐 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 ごぼう フチトマト ブロッコリー 長ねぎ みかん缶	E 947 P 22.6 F 44.2 塩 1.9
25	木	ほっこりポトフ ごま和え だしがらの甘辛風 みかん	りんご	牛乳 キャベツのカップケーキ	じゃが芋 砂糖 すりごま 片栗粉 小麦粉	鶏肉 ウィンナー たまご チーズ 牛乳	大根 こんにゃく 人参 ブロッコリー 小松菜 もやし キャベツ みかん りんご	E 445 P 26.8 F 18.1 塩 3
26	金	赤魚の甘辛揚げ ひじきサラダ かき玉汁 りんご	バナナ	牛乳 ビスケット	片栗粉 油 砂糖	赤魚 茹で大豆 ひじき 牛乳	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 りんご バナナ	E 389 P 16.4 F 18.7 塩 2.2
27	土	肉汁 牛乳 バナナ		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 バナナ	E 383 P 17.2 F 16.8 塩 1.5
29	月	鶏肉の甘辛揚げ えのきスープ ブロッコリーサラダ ゼリー	りんご	野菜ジュース せんべい	片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 豆腐	ブロッコリー コーン えのき 長 ねぎ きゅうり りんご	E 306 P 12.6 F 12.7 塩 1.1
30	火	ぶり大根 甘酢和え 納豆汁 ぼんかん	バナナ	牛乳 ウィンナーのお屋敷	砂糖	ぶり 納豆 豆腐 油揚げ 味噌 たまご ウィンナー 牛乳	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 バナナ	E 435 P 21.9 F 23.5 塩 2.8
31	水	【魚デー】 鰯のさっぱり煮 のりの佃煮 たら汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 源氏パイ	砂糖	鶏肉 うすら卵 たら 豆腐 味噌 牛乳	大根 人参 生姜 にんにく ブロッコリー 長ねぎ バナナ	E 359 P 26.6 F 12.8 塩 2.5

※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。 ※緑の字の日はカムカムの日です。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、食事で体の免疫力を高める工夫もしていきましょう。

♪ 旬の食材 ブロッコリー について ♪

こんもりとした形に特徴があるアブラナ科の野菜で、花蕾(からい)と茎が食用とされています。カリフラワーと形はよく似ていますが、淡色野菜と緑黄色野菜という違いがあり、濃緑のブロッコリーにはビタミンや、カロテン、鉄分などが豊富に含まれています。サラダやシチュー、お弁当のおかずなどに使うと彩りもよくなります。