



1月の献立表



平成30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	金	パン 牛乳 バナナ		麦茶 せんべい				E P F 塩
5	土	ポークカレー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース バナナ	E 363 P 138 F 16.2 塩 1.7
7	月	白菜のクリームシチュー りんご 野菜ジュース コールスロー	バナナ	牛乳 ビスケット	じゃが芋 油	鶏肉 ベーコン バター 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン きゅうり りんご バナナ	E 423 P 152 F 17.8 塩 1.9
8	火	親子煮 浅漬け けんちん汁 いよかん	麦茶 ビスコ	麦茶 お豆腐団子	砂糖 ごま油 白玉粉 上新粉	鶏肉 卵 かまぼこ 豆腐	玉ねぎ 人参 しいたけ グリン ピース かぶ きゅうり 大根 こ ほう 長ねぎ ほうれん草 いよか ん	E 424 P 20.7 F 7.6 塩 2.4
9	水	【魚デー】 たら入りミネストローネ ひじきサラダ 牛乳 バナナ	りんごジュース	牛乳 源氏パイ	オリーブ油 油 すりごま	たら 粉チーズ 茹で大豆 ひ じき 牛乳	玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ ホールトマト にんにく ブロッコ リー コーン きゅうり れんこん バナナ	E 456 P 22.5 F 23.7 塩 1.6
10	木	【子供新年会メニュー】 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 乾麺 砂糖	豚肉 油揚げ なた	こんにゃく こほう 長ねぎ いも から しいたけ 大根 人参 ほう れん草 バナナ	E 625 P 24.3 F 11.5 塩 2.2
11	金	れんこんと白菜の松風焼き 切干大根サラダ なめこ汁 バナナ	りんご	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 ホチトマト し いたけ 長ねぎ ほうれん草 バナ ナ りんご	E 367 P 18.3 F 18.5 塩 1.8
12	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 こほう しめじ つきこん バナナ	E 478 P 22.1 F 21.6 塩 1.5
15	火	豚肉の味噌炒め 茹でブロッコリー えのきスープ みかん	バナナ	牛乳 いちごクリームサンド	片栗粉 油 砂糖 ごま マ ヨネーズ 食パン	豚肉 味噌 豆腐 牛乳 ホ イップクリーム	人参 ビーマン 黄ハブリカ フ ロッコリー フチトマト えのき 長ねぎ バナナ みかん	E 415 P 17.5 F 21.5 塩 1.7
16	水	鮭の味噌マヨ焼き 三色和え みそ汁 スイートスプリング	野菜ジュース	牛乳 きな粉おはぎ	マヨネーズ 砂糖 もち米 黒砂糖	鮭 味噌 薄揚げ 牛乳	ほうれん草 キャベツ 人参 大根 しめじ スイートスプリング	E 357 P 21 F 11.8 塩 1.5
17	木	洋風おでん ごま和え だしがらの甘辛風 牛乳 みかん	バナナ	牛乳 せんべい	じゃが芋 砂糖 すりごま 片栗粉	鶏肉 ウインナー 牛乳	大根 こんにゃく 人参 ブロッコ リー 小松菜 もやし みかん バ ナナ	E 391 P 26 F 15.1 塩 2.5
18	金	【誕生会メニュー】 ごぼうのドライカレーライス 茹でブロッコリー ミニトマト スープ フルーツ盛り合わせ	麦茶 ウエハース	牛乳 手作りケーキ	米 油	豚挽肉 豆腐 わかめ 牛乳 ホイップクリーム	玉ねぎ 人参 こほう ブロッコ リー ミニトマト 長ねぎ バナナ りんご	E 541 P 18 F 13.8 塩 1.4
19	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 361 P 14.8 F 14.5 塩 1.1
21	月	鶏のさっぱり煮 おひたし かき玉汁 バナナ	みかんジュース	牛乳 サブレ	砂糖 片栗粉	鶏肉 うすら卵 卵 牛乳	大根 人参 生姜 にんにく フ ロッコリー チンゲン菜 長ねぎ しいたけ バナナ	E 299 P 17.6 F 10.7 塩 1.8
22	火	赤魚の甘辛揚げ ひじきサラダ みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 キャベツのカップケーキ	片栗粉 油 砂糖 小麦粉 マヨネーズ	赤魚 茹で大豆 ひじき 牛乳 ウインナー 卵 チーズ	コーン きゅうり 人参 れんこん チンゲン菜 しいたけ 長ねぎ キャベツ バナナ りんご	E 395 P 18.2 F 18.6 塩 2.6
23	水	ミートローフ 茹でブロッコリー ミニトマト バナナ	りんご	水きりヨーグルト	片栗粉 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 408 P 26 F 14.2 塩 2
24	木	鶏肉のから揚げ みそ汁 ドレッシングサラダ ぼんかん	麦茶 マンナ	麦茶 わかめおにぎり	片栗粉 油 じゃが芋 米	鶏肉 味噌 わかめ	生姜 キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ ぼんかん	E 336 P 13.9 F 10.1 塩 2.9
25	金	さばの味噌煮 ぜんまいの炒め煮 すまし汁 りんご	バナナ	牛乳 せんべい	砂糖 油	さば 味噌 さつま揚げ 豆腐 牛乳	生姜 ぜんまい 人参 つきこん 小松菜 りんご バナナ	E 336 P 17.5 F 16.3 塩 2.3
26	土	ハッシュドポーク 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム バ ナナ	E 442 P 15.6 F 19.6 塩 2
28	月	麻婆豆腐 白菜のおかか和え もやしのスープ みかん	麦茶 ビスコ	牛乳 大根もち	砂糖 片栗粉 油 白玉粉 ごま油	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 大根おろし みかん りんご	E 364 P 18.7 F 14.4 塩 2.4
29	火	ぶり大根 甘酢和え 納豆汁 ぼんかん	バナナ	牛乳 ウインナーのお昼寝	砂糖 油	ぶり 納豆 豆腐 油揚げ 味 噌 たまご ウインナー	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 496 P 25 F 27 塩 3
30	水	【調理の会メニュー】 カリフラワーとツナのカレー炒飯 春雨サラダ スープ みかん	りんごジュース	ヤクルト せんべい	米 油 春雨 砂糖 ごま油	ツナ ロースハム わかめ	カリフラワー 万能ねぎ 人参 玉 ねぎ きゅうり もやし コーン 長ねぎ みかん	E 480 P 11 F 10 塩 1.7
31	木	えびシュウマイ 小松菜のナムル みそ汁 バナナ	みかん	牛乳 バームクーヘン	ごま ごま油 砂糖	えび 豚挽肉 豆腐 牛乳	小松菜 もやし 人参 えのき 長 ねぎ バナナ みかん	E 345 P 15 F 15.9 塩 2.2

※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。



～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 ～大根～

「すずしろ」として春の七草にも数えられている冬の大根は、甘味があつてみずみずしく、煮物やサラダ、漬物などに適しています。主に食べられている根の部分には、辛味成分の殺菌作用とビタミンCが多く、風邪予防にも効果的です。炒めるとふりかけにもなる葉っぱには、カロチンなどの栄養が豊富に含まれています。



Q:お正月に飾る餅の名前は?

- ① ひし餅 ② 鏡餅 ③ ぼた餅



A:正解は②。形が昔の鏡に似ていることから、この名がついたと言われています。地域によって飾り方に違いはありますが、一般的には大小の平たい丸型の餅を重ね、その上に柑橘類のダイダイを飾ります。

