



1月の献立表



令和1年12月27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 糖や力になる食べ物	赤 血や肉となる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	
6	月	白菜のクリームシチュー みかん 野菜ジュース コールスロー	りんご	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 きゅうり りんご みかん	E 406 P 16.9 F 17.6 塩 1.9
7	火	親子煮 浅漬け けんちん汁 りんご	バナナ	麦茶 おにぎり	砂糖 ごま油 米	鶏肉 卵 かまぼこ 豆腐	玉ねぎ 人参 しじみ グリン ピース 白菜 きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 りんご バナナ	E 318 P 16.6 F 6.5 塩 3.1
8	水	鮭の味噌マヨ焼き 三色和え みそ汁 バナナ	みかんジュース	牛乳 せんべい	マヨネーズ	鮭 味噌 薄揚げ 牛乳	黄パプリカ 赤パプリカ キャベツ 人参 チンゲン菜 かぼちゃ しめ じ バナナ	E 306 P 18.9 F 10.4 塩 1.7
9	木	カリカリ麻婆豆腐 白菜のおかか和え もやしのスープ りんご	麦茶 ウエハース	麦茶 みたらし団子	砂糖 片栗粉 油 白玉粉 ごま油	高野豆腐 豚挽肉 味噌	長ねぎ 人参 生姜 にんにく 白 菜 もやし 小松菜 りんご	E 303 P 14.4 F 10.3 塩 2.4
10	金	【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 なたと	こんにゃく ごぼう 長ねぎ いも がら しじみ 大根 人参 ほう れん草 バナナ	E 352 P 24.4 F 11.6 塩 2.3
11	土	焼肉丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しじみ ビーマン キャベツ 生姜 にんにく バナナ	E 350 P 14.5 F 13.4 塩 1.3
14	火	【調理の会・庄内浜魚デー】 たらのみぞれソースがけ 白菜スープ 小松菜とごぼうのごま和え みかん	バナナ	牛乳 せんべい	片栗粉 油 砂糖 すりごま	たら 鶏肉 牛乳	大根 小松菜 ごぼう 人参 白菜 長ねぎ みかん バナナ	E 301 P 18.2 F 10.8 塩 1.3
15	水	鶏肉のから揚げ みそ汁 りんご ミックスキャベツ ミニトマト	麦茶 卵ボロ口	手作りヨーグルト	片栗粉 油 じゃが芋	鶏肉 味噌 わかめ	生姜 キャベツ ブロッコリー 人 参 コーン 玉ねぎ ミニトマト りんご	E 458 P 32.5 F 9 塩 2.3
16	木	さばの味噌煮 ひじきサラダ すまし汁 バナナ	みかん	牛乳 豆腐ドーナツ	砂糖 油 ホットケーキミッ クス	さば 味噌 ひじき 茹で大豆 豆腐 牛乳	生姜 コーン きゅうり 人参 れ んこん 小松菜 もやし バナナ みかん	E 433 P 17.9 F 19.7 塩 2
17	金	れんこんと白菜の松風焼き 大根サラダ なめこ汁 りんご	野菜ジュース	牛乳 クッキー	ごま マヨネーズ 麩 パン 粉	鶏挽肉 味噌 たまご わかめ 牛乳	れんこん 人参 白菜 大根 きゅ うり コーン ミニトマト りんご バナナ	E 372 P 18.3 F 16.5 塩 1.8
18	土	ポークカレー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース バナ ナ	E 429 P 15.2 F 17.2 塩 2
20	月	高野豆腐バーグ 野菜ソテー 春雨スープ みかん	バナナ	牛乳 たこ焼き	油 片栗粉 春雨	豚挽肉 高野豆腐 卵 わかめ 牛乳	玉ねぎ ごぼう 人参 白菜 ビー マン しじみ しめじ コーン みかん バナナ	E 318 P 15.1 F 17.6 塩 1.7
21	火	ぶり大根 甘酢和え 納豆汁 りんご	野菜ジュース	牛乳 せんべい	砂糖 こんにゃく	ぶり 豆腐 味噌 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 なめこ 長ねぎ いもがら りんご	E 345 P 18.2 F 10.6 塩 2.6
22	水	【誕生会・冬の庄内んめものメニュー】 三色丼 ゼリー プチヴェールと玉ねぎのカレースープ	みかん	牛乳 手づくりケーキ	米 砂糖 ごま油 ごま 生 クリーム	豚挽肉 卵 ベーコン 粉チー ズ 牛乳	生姜 小松菜 人参 玉ねぎ プチ ヴェール きゅうり ハセリ みか ん缶	E 540 P 19.5 F 18.3 塩 2.4
23	木	鶏のさっぱり煮 味付のり えのきスープ みかん	バナナ	牛乳 お好み焼き	砂糖 小麦粉 米粉 油	鶏肉 うすら卵 豆腐 ウィン ナー チーズ 牛乳	大根 人参 生姜 にんにく フ ロコリー えのき 長ねぎ みか ん バナナ	E 381 P 20.3 F 16.4 塩 2.3
24	金	コロケ 茹でキャベツ みそ汁 バナナ	りんご	牛乳 ビスケット	じゃが芋 油 小麦粉 パン 粉	豚挽肉 卵 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 バナナ りんご	E 383 P 15.6 F 11.3 塩 1.9
25	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
27	月	豚肉の味噌炒め 茹でブロッコリー かき玉汁 りんご	バナナ	手作りヨーグルト	片栗粉 油 砂糖 ごま マ ヨネーズ	豚肉 卵 味噌	キャベツ 人参 ビーマン 黄パ プリカ ブロッコリー チンゲン菜 長ねぎ しじみ りんご バナナ	E 448 P 33.8 F 10.3 塩 2.4
28	火	洋風おでん ごま和え だしがらの甘辛風 みかん	りんごジュース	牛乳 メープルマフィン	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 すりごま 油 片栗粉 ホッ トケーキミックス	鶏肉 ウィンナー 牛乳	大根 人参 ブロッコリー 小松菜 もやし みかん	E 421 P 20.2 F 18.5 塩 2.5
29	水	煮魚 オランダ煮 みそ汁 バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 ジャムサンド	じゃが芋 片栗粉 砂糖 油 食パン	鮭 鶏肉 高野豆腐 味噌 牛 乳	玉ねぎ 人参 ビーマン しじみ 小松菜 もやし バナナ	E 457 P 27 F 14.3 塩 2.4
30	木	グリルチキン 小松菜のナムル のりの佃煮 たら汁 りんご	バナナ	牛乳 せんべい	オリーブ油 ごま 砂糖	鶏肉 たら 豆腐 味噌 牛乳	にんにく ハセリ 小松菜 もやし 人参 白菜 長ねぎ りんご バナ ナ	E 358 P 25.9 F 11.7 塩 2.4
31	金	豆腐入りチキンナゲット ごま和え かぼちゃのポタージュ バナナ	りんご	牛乳 ウィンナーのお昼寝	パン粉 小麦粉 油 砂糖 すりごま 生クリーム	鶏肉 豆腐 卵 バター 牛乳 ウィンナー	チンゲン菜 もやし 人参 かぼ ちゃ 玉ねぎ バナナ りんご	E 502 P 17.8 F 26 塩 2.1

※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歳以上児の割合(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。



乾物は栄養満点!!



～ 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ります。毎日の食事にバランスよくとり入れていきましょう。

～旬の食材～みかん

「こたつでみかん」と言うように、家族で囲むこたつやテーブルにある光景は冬の風物詩で、手軽に食べられる代表的な果物です。ビタミンCやクエン酸が豊富で風邪予防や疲労回復の効果があるほか、皮やすじの栄養価も高く、昔から皮は漢方の「陳皮(ちんぴ)」として利用されてきました。和歌山、愛媛、静岡が日本の主な産地です。

晴れて乾燥する日が多い冬は、乾物作りに絶好のシーズンで、干し柿や切干大根、干し芋などの生産が最盛期を迎えます。天日干しにしたものは栄養価がぐんと上がり、甘味も増します。乾物は野菜が収穫できない時季をしのぐための知恵として生まれた食材ですが、保存性も栄養価も高くすぐれた常備品として、今では一年中活躍しています。