



1月の献立表



令和4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	ブルコギ丼 牛乳 バナナ	麦茶 マンナ	麦茶 クッキー	油 小麦粉 春雨	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし にんにく バナナ	E 301 P 14.4 F 10.9 塩 1
5	木	麻婆豆腐 牛乳 バナナ	麦茶 ウエハース	麦茶 せんべい	砂糖 片栗粉 油	豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳	長ねぎ 人参 しいたけ 生姜 に んにく バナナ	E 362 P 14.7 F 19 塩 1.5
6	金	キャベツのうま煮 牛乳 バナナ	麦茶 卵ボーロ	麦茶 ビスケット	砂糖 片栗粉	豚肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 干しいた け グリンピース 生姜 バナナ	E 247 P 13.2 F 8.6 塩 0.7
7	土	焼肉丼風 牛乳 バナナ	麦茶 マンナ	麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ ビーマン キャベツ 生姜 にんにく バナナ	E 277 P 12.8 F 12.4 塩 1.1
10	火	タラフライ スパゲティサラダ みそ汁 バナナ	りんご	牛乳 源氏パイ	薄力粉 パン粉 油 スパ ゲティ マヨネーズ	たら 卵 豆腐 味噌 牛乳	きゅうり キャベツ 人参 えのき 小松菜 バナナ りんご	E 402 P 19.1 F 18.9 塩 1.6
11	水	【子供新年会】 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 こんに ゃく	豚肉 油揚げ なた	ごぼう 長ねぎ いもがら しいた け 小松菜 大根 みかん缶 バナ ナ	E 532 P 21.6 F 12.6 塩 2.3
12	木	照り焼きチキン フレンチサラダ スープ りんご	野菜ジュース	牛乳 ツナトースト	砂糖 油 食パン マヨネー ズ	鶏肉 ベーコン 牛乳 ツナ	生姜 キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ 玉ねぎ りんご	E 420 P 20.5 F 15.9 塩 2
13	金	洋風おでん だしがらの甘辛煮 お浸し みかん	バナナ	牛乳 スティックパイ	じゃが芋 こんにゃく 片栗 粉 油 砂糖 グラニュー糖	鶏肉 ウインナー 牛乳	大根 人参 ブロッコリー 小松菜 コーン みかん バナナ	E 470 P 24.6 F 22.9 塩 2.8
14	土	五目あんかけ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	片栗粉	豚肉 牛乳	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ しいたけ バナナ	E 253 P 12.7 F 9.4 塩 1.1
16	月	鶏のから揚げ お浸し みそ汁 バナナ	ジョア	牛乳 ハッピーターン	片栗粉 油	鶏肉 薄揚げ 味噌 牛乳	生姜 キャベツ もやし 人参 し めじ バナナ	E 343 P 14.8 F 16.7 塩 1.8
17	火	【食の伝道師+ぞう組親子クッキング】 タラの味噌マヨオイル蒸し 付け合わせ みそ汁 みかん	バナナ	野菜ジュース せんべい	砂糖 マヨネーズ	たら 味噌 豆腐	キャベツ 人参 しめじ もやし ブロッコリー ミニトマト 長ねぎ みかん バナナ	E 204 P 15.9 F 3.9 塩 2.3
18	水	酢豚 ナムル わかめスープ バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 ウインナーのお昼寝	片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 ごま油	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳 ウ インナー	生姜 人参 玉ねぎ ビーマン し いたけ 切干大根 きゅうり コー ン バナナ	E 493 P 16.7 F 27.7 塩 2.2
19	木	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 豆腐ドーナツ	マカロニ マヨネーズ ホッ トケーキミックス 砂糖 油	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳 絹 豆腐	生姜 にんにく きゅうり 人参 コーン チンゲン菜 りんご バナ ナ	E 406 P 19 F 19.4 塩 1.8
20	金	ブリの照り焼き ごま和え 根菜汁 ぼんかん	麦茶 ウエハース	牛乳 せんべい	すりごま 砂糖 じゃが芋 ホットケーキミックス 油	ブリ 豆腐 味噌 牛乳 豆乳	小松菜 もやし 人参 笹がきごぼ う しいたけ 長ねぎ ぼんかん	E 412 P 20.4 F 18.6 塩 2
21	土	すき焼き風煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	しらたき 砂糖 油	豚肉 豆腐 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ えの き バナナ	E 309 P 13.9 F 15.6 塩 1.1
23	月	豚肉の生姜焼き 大根サラダ みそ汁 バナナ	みかん	牛乳 星食べよ	砂糖 油 マヨネーズ	豚肉 ロースハム 油揚げ 味 噌 牛乳	玉ねぎ 生姜 大根 きゅうり 人 参 コーン 小松菜 バナナ みか ん	E 379 P 19.7 F 21.6 塩 1.9
24	火	カリカリ麻婆 白菜のおかか和え 中華スープ みかん	バナナ	牛乳 クッキー	油 砂糖 片栗粉	高野豆腐 豚挽肉 味噌 なた と 牛乳	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく 白菜 もやし みかん バナナ	E 331 P 17.3 F 18.6 塩 2
25	水	高野豆腐バーグ コールスロー スープ りんご	ジョア	手作りヨーグルト	油 片栗粉	豚挽肉 高野豆腐 ベーコン	玉ねぎ ごぼう 人参 キャベツ きゅうり りんご バナナ	E 317 P 18.7 F 13.4 塩 1.5
26	木	さばの味噌焼き すき昆布煮 うどん汁 バナナ	麦茶 卵ボーロ	麦茶 おにぎり	しらたき 油 砂糖 乾麺 米	さば 味噌 すき昆布 さつま 揚げ うすら卵 薄揚げ チー ーズ	人参 小松菜 長ねぎ しいたけ れんこん バナナ	E 483 P 22.7 F 16.4 塩 4.7
27	金	【誕生会メニュー】 ごぼうのドライカレーライス 付け合わせ スープ ゼリー	バナナ	牛乳 誕生会ケーキ	米 油 ごま	豚挽肉 わかめ 豆腐 牛乳	ごぼう 人参 玉ねぎ ブロッコ リー ミニトマト バナナ	E 635 P 21 F 20.2 塩 2.9
28	土	豚丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 しらたき	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ 生姜 バナ ナ	E 301 P 12.5 F 14.3 塩 0.8
30	月	五目卵蒸し ひじきサラダ なめこ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 ピザトースト	油 砂糖 すりごま 食パン マヨネーズ	卵 鶏挽肉 茹で大豆 ひじき 豆腐 味噌 牛乳 ロースハム チーズ	人参 しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり なめこ 大根 ビーマン バナナ	E 411 P 23.2 F 21.5 塩 2.9
31	火	鮭フライ ミックスキャベツ みそ汁 みかん	麦茶 マンナ	牛乳 源氏パイ	薄力粉 パン粉 油 ホット ケーキミックス 砂糖	鮭 卵 豆腐 味噌 牛乳 ハ ター	キャベツ 人参 小松菜 しめじ みかん	E 401 P 21.3 F 18.4 塩 1.8

※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歳以上児の朝食(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、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。

