



1月の献立表



令和5年12月28日
宮野浦保育園

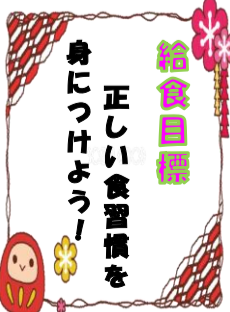
日	曜日	献立表	おやつ		おもな材料名			栄養価(3才以上児) E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質 g 塩:食塩 g
			午前 (3才未満児)	午後	黄 熱や力になる食べ物	赤 血や肉となる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	
4	木	焼肉丼風 牛乳バナナ	麦茶 マンナ	麦茶 クッキー	砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ ビーマン キャベツ 生姜 にんにく バナナ	E 328 P 12.9 F 15.9 塩 1.1
5	金	豚肉のケチャップ煮 牛乳 バナナ	麦茶 ウエハース	麦茶 せんべい	じゃが芋 油 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ バナナ	E 327 P 13.1 F 15.8 塩 1
6	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ	麦茶 卵ボーロ	麦茶 ビスケット	砂糖 片栗粉 油	豚挽肉 豆腐 味噌 牛乳	人参 干しいたけ 長ねぎ 生姜 にんにく バナナ	E 356 P 14.9 F 20.2 塩 1.4
9	火	照り焼きチキン 大根サラダ みそ汁 みかん	バナナ	牛乳 ビスケット	砂糖 油 マヨネーズ	鶏肉 ロースハム 油揚げ 味噌 牛乳	生姜 大根 きゅうり 人参 小松 菜 みかん バナナ	E 300 P 19.5 F 15.8 塩 2
10	水	五目蒸し すき昆布煮 みそ汁 バナナ	ぶどうジュース	牛乳 せんべい	油 砂糖 しらたき	卵 鶏挽肉 すき昆布 さつま 揚げ 豆腐 味噌 牛乳	人参 しいたけ 長ねぎ 大根 な めこ バナナ	E 272 P 17.2 F 16.8 塩 2.3
11	木	タラのカレー醤油焼き すまし汁 スバゲティサラダ りんご	麦茶 ビスコ	牛乳 ウインナーのお昼寝	薄力粉 油 スバゲティ マ ヨネーズ	たら 豆腐 牛乳 ウインナー	きゅうり キャベツ 人参 えのき 小松菜 りんご	E 396 P 18.5 F 21.5 塩 1.8
12	金	【子供新年会】 肉うどん ゼリー	バナナ	麦茶 お豆腐団子のおしるこ	乾麺 白玉粉	豚肉 薄揚げ 卵 豆腐	人参 小松菜 長ねぎ バナナ	E 851 P 22.2 F 12.3 塩 5
13	土	豚丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	しらたき 砂糖 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ 生姜 バ ナ	E 330 P 12.8 F 16.3 塩 0.8
15	月	豚肉の生姜炒め コーンチーズポテト みそ汁 みかん	バナナ	牛乳 クッキー	砂糖 油 じゃが芋	豚肉 粉チーズ 薄揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 生姜 コーン 人参 チン ゲン菜 しめじ みかん バナナ	E 322 P 16.9 F 16.6 塩 1.6
16	火	高野豆腐バーグ 野菜ソテー スープ バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 お好み焼き	油 片栗粉 春雨 薄力粉	高野豆腐 豚挽肉 わかめ 牛 乳 ウインナー チーズ	玉ねぎ ごぼう 人参 キャベツ ビーマン しめじ コーン バナナ	E 383 P 15.5 F 21.2 塩 2.2
17	水	ブリの照り焼き こま和え 鶏つみれ汁 りんご	バナナ	ジョア せんべい	砂糖 すりごま ごま油	ブリ 豆腐 味噌	もやし 小松菜 人参 大根 ご ぼう 長ねぎ りんご バナナ	E 335 P 19.5 F 14.2 塩 1.9
18	木	鶏肉のから揚げ 白菜のおかか和え みそ汁 ぼんかん	りんごジュース	牛乳 ツナトースト	片栗粉 油 食パン マヨ ネーズ	鶏肉 味噌 牛乳 ツナ チ ーズ	生姜 白菜 人参 かぼちゃ 玉 ねぎ コーン ぼんかん	E 403 P 22.3 F 17.7 塩 2.4
19	金	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	牛乳 せんべい	砂糖 炒りごま マヨネーズ 片栗粉	豚肉 味噌 卵 牛乳	キャベツ 人参 ビーマン 黄ハ リカ ブロッコリー ミニトマト チンゲン菜 長ねぎ しいたけ り んご バナナ	E 327 P 18.3 F 13.7 塩 1.8
20	土	五目あんかけ 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
22	月	さばの味噌焼き ひじきの炒め煮 うどん汁 みかん	バナナ	牛乳 ビスケット	しらたき 砂糖 乾麺	さば 味噌 ひじき 薄揚げ 牛乳	人参 グリンピース 小松菜 しい たけ 長ねぎ みかん バナナ	E 367 P 18.7 F 17.1 塩 2.9
23	火	酢豚 ナムル かき玉汁 バナナ	麦茶 星たべよ	牛乳 スティックパイ	片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 ごま油 グラニュー糖	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	生姜 人参 玉ねぎ しいたけ ビーマン 切干大根 もやし コ ーン 長ねぎ バナナ	E 441 P 17.1 F 22.6 塩 2.1
24	水	音楽発表会 (ジュース)						E P F 塩
25	木	親子煮 お浸し みそ汁 りんご	バナナ	ジョア せんべい	砂糖	鶏肉 かまぼこ 卵 豆腐 味 噌	玉ねぎ 人参 しいたけ グリン ピース もやし 小松菜 大根 長 ねぎ りんご バナナ	E 283 P 17.3 F 6.7 塩 2.2
26	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	野菜ジュース	牛乳 誕生会ケーキ	米 油	豚挽肉 わかめ 豆腐 牛乳	ごぼう 玉ねぎ 人参 ブロッ コリー ミニトマト	E 534 P 18.7 F 15.1 塩 3.1
27	土	ブルコギ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	春雨 油 砂糖 炒りごま 片栗粉	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし にんにく バナナ	E 295 P 13.8 F 12.2 塩 0.7
29	月	タラフライ キャベツサラダ みそ汁 りんご	バナナ	麦茶 おにぎり	薄力粉 パン粉 油 麩 米	たら 卵 味噌	キャベツ 人参 きゅうり コ ーン 小松菜 りんご バナナ	E 319 P 14.3 F 7.6 塩 1.4
30	火	すき焼風煮 チーズ納豆 みそ汁 バナナ	麦茶 アスパラガス	牛乳 肉まん	しらたき 油 ホットケーキ ミックス ごま油	豚肉 豆腐 納豆 チーズ わ かめ 味噌 牛乳 ホークシュ ウマイ	白菜 人参 長ねぎ えのき 玉 ねぎ バナナ	E 482 P 23.5 F 23.4 塩 2.8
31	水	豚肉と根菜の味噌煮 お浸し スープ ゼリー	バナナ	牛乳 豆腐ドーナツ	つきこん 砂糖 油 ホッ トケーキミックス	豚肉 味噌 豆腐 ベー コン 牛乳 絹ごし豆腐	大根 人参 れんこん 干しいたけ グリンピース にんにく 生姜 も やし キャベツ コーン しいたけ バナナ	E 384 P 16.7 F 12.8 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歳以上児の割合(完全給食の日)は主食を食む)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。 ※緑の字の日はかみかみの日、よく噛む日です。

※青い字の日は手作りおやつの日です。



食生活のポイント

☆生活リズムを整えるように心がけましょう。

朝・昼・夕の3食を決まった時間
に食べよう

早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食
べよう

おやつは時間と量を決めて食べ
よう

食べ過ぎないように、ゆっくりよく噛んでた
べよう

冬野菜をたっぷり食べよう

