



# 1月の献立表



令和6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)	
			午前 (3才未満児)	午後	黄 糖 油 片栗粉	赤 血 肉 味 噌	緑 玉 ねぎ え の き に ん に く	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質 塩:食塩 g
4	土	カレー 野菜ジュース ゼリー		麦茶 クッキー				E	P
6	月	ひじき丼 お浸し みそ汁 バナナ	麦茶 ウエハース	麦茶 せんべい	油 砂糖 片栗粉	ひじき 豚挽肉 味噌	玉ねぎ 人参 えのき 生姜 にんにく グリンピース キャベツ もやし きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ バナナ	E 237 F 7.1	P 11.4 塩 2
7	火	すき焼風煮 チーズ納豆 みそ汁 バナナ	麦茶 卵ボーロ	麦茶 ビスケット	砂糖 油	豚肉 豆腐 納豆 チーズ わかめ 味噌	白菜 人参 しらたき 長ねぎ えのき 玉ねぎ バナナ	E 276 F 13.2	P 17.2 塩 2.2
8	水	ポークチャップ コーンチーズポテト みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 クッキー	油 砂糖 ジャガイモ	豚肉 粉チーズ わかめ 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ しめじ にんにく 人参 長ねぎ りんご バナナ	E 387 F 18.4	P 20.1 塩 1.9
9	木	鮭フライ しょうゆフレンチ みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 ジャムサンド	薄力粉 卵 食パン	鮭 卵 かまぼこ 味噌 牛乳	キャベツ 小松菜 コーン チンゲン菜 大根 バナナ	E 412 F 14.1	P 22.3 塩 2
10	金	【子供新年会】 肉うどん ゼリー	バナナ	ジョア せんべい	乾麺	豚肉 卵 薄揚げ	人参 小松菜 長ねぎ	E 543 F 9.2	P 25.4 塩 2.2
11	土	キャベツのうま煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	油 砂糖 片栗粉	豚肉 牛乳	人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ 生姜 バナナ	E 308 F 14.9	P 12.7 塩 1
14	火	鶏肉のバーベキューソース みそ汁 バスタンテー みかん	バナナ	牛乳 ウインナーのお昼寝	片栗粉 油 砂糖 スパゲティ 麩	鶏肉 ベーコン 味噌 牛乳 ウインナー パイシート	りんご 玉ねぎ 小松菜 コーン 白菜 しめじ みかん バナナ	E 439 F 23.8	P 20.6 塩 2.5
15	水	さばのみりんしょうゆ焼き みそ汁 切干大根煮 バナナ	りんごジュース	牛乳 ビスケット	油 砂糖 ジャガイモ	さば 薄揚げ 味噌 牛乳	生姜 切干大根 人参 干しいたけ 小松菜 えのき バナナ	E 366 F 18.4	P 17.9 塩 1.9
16	木	冬野菜の鍋風煮 ごま和え ふりかけ りんご	バナナ	麦茶 おにぎり	ごま 米 砂糖	鶏肉 ツナ ひじき 薄揚げ	大根 白菜 人参 しめじ 長ねぎ 小松菜 もやし しらたき りんご バナナ	E 271 F 5.3	P 14.5 塩 2.1
17	金	カリカリ麻婆豆腐 お浸し スープ バナナ	りんごジュース	牛乳 豆腐ドーナツ	砂糖 油 片栗粉 ホットケーキミックス	高野豆腐 豚挽肉 味噌 油揚げ 牛乳	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく キャベツ もやし 小松菜 バナナ	E 386 F 23.6	P 22.5 塩 2.3
18	土	みそ炒め丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	油 砂糖 片栗粉	豚肉 牛乳	生姜 にんにく キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ バナナ	E 322 F 16.6	P 12.9 塩 0.9
20	月	鶏肉のごまがらめ ツナサラダ すまし汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 肉まん	片栗粉 油 ごま 砂糖 ホットケーキミックス ごま油	鶏肉 ツナ 豆腐 牛乳 ポークシュウマイ	生姜 にんにく 小松菜 キャベツ コーン なめこ 長ねぎ バナナ	E 369 F 22.4	P 18.1 塩 2
21	火	【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	豚挽肉 わかめ 豆腐	ごぼう 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ミニトマト バナナ	E 569 F 19.6	P 20.7 塩 3.1
22	水	ふんわりつくねのあんかけ みそ汁 麩入りお浸し バナナ	スティック野菜	牛乳 せんべい	片栗粉 砂糖 麩	鶏挽肉 ひじき うす揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 大根 長ねぎ	E 295 F 12.8	P 16.7 塩 2
23	木	麻婆豆腐 もやしナムル たまごスープ りんご	バナナ	牛乳 マラーカオ (中華風蒸しパン)	砂糖 片栗粉 油 ごま油 ホットケーキミックス	豆腐 豚挽肉 味噌 卵 わかめ 牛乳	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 えのき りんご バナナ	E 401 F 25.3	P 19.2 塩 2.1
24	金	ポトフ ごまマヨサラダ ふりかけ みかん	りんごジュース	牛乳 ビスケット	ジャガイモ マヨネーズ すりごま	鶏肉 ベーコン ロースハム 牛乳	かぶ 白菜 人参 えのき キャベツ きゅうり コーン みかん	E 277 F 13.6	P 14.7 塩 1.5
25	土	職員視察研修						E	P
27	月	鶏肉のから揚げ ポン酢和え みそ汁 バナナ	スティック野菜	ジョア せんべい	片栗粉 油	鶏肉 薄揚げ 味噌	生姜 白菜 小松菜 人参 かぼちゃ 玉ねぎ バナナ きゅうり	E 283 F 10.6	P 17.2 塩 1.9
28	火	タラのみそマヨ焼き おかか和え みそ汁 りんご	バナナ	麦茶 おにぎり	マヨネーズ 米	タラ 味噌 豆腐 チーズ	黄パプリカ 赤パプリカ もやし 人参 きゅうり えのき りんご 小松菜 バナナ	E 274 F 7.2	P 16.8 塩 1.9
29	水	れんこんバーグ コーンサラダ みそ汁 バナナ	りんご	牛乳 クッキー	片栗粉 砂糖 油	豚挽肉 味噌 牛乳	れんこん 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 人参 大根 長ねぎ しめじ バナナ りんご	E 329 F 15.5	P 15.6 塩 1.6
30	木	親子煮 和え物 みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 ツナトースト	砂糖 ジャガイモ 麩 米粉パン マヨネーズ	鶏肉 卵 かまぼこ わかめ 味噌 牛乳 ツナ	玉ねぎ しめじ グリンピース 小松菜 もやし 人参 りんご バナナ	E 400 F 15.2	P 21.9 塩 3.1
31	金	肉しゅうまい バンバンジー 春雨スープ バナナ	りんごジュース	牛乳 人参ボンデケーキ	すりごま 砂糖 ごま油 春雨 ジャガイモ ホットケーキミックス 片栗粉 油	ポークシュウマイ 鶏ささみ 牛乳 ウインナー チーズ	キャベツ もやし きゅうり 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 チンゲン菜 しめじ バナナ	E 313 F 13.6	P 14.7 塩 1.3

※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。



## 寒さに強い体をつくらう!

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。そのためには、3食しっかり食べることが必要となってきます。そして、風邪をひきやすい今の寒い時期には、特に風邪予防に効果的な3つの栄養素をとることを心がけましょう。

## たんぱく質

体を温めて、体温を保ち、抵抗力を高めます



## ビタミンA

鼻やのどの粘膜の吸収を保ちます



## ビタミンC

寒さへの抵抗力や免疫力を高めます

