



令和3年
12月

給食献立予定表

社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	6日(月)	7日(火)	8日(水)
ヨーグルト	カステラ	あられ	ブリッツ	ポ一口	おせんべい	バナナチップ
ごはん いわしの粕豆やき 小松菜の納豆和え じゃがいものみそ汁 果物	とちもちごはん 豚肉の柳川風 ブロッコリーのおかか和え 白菜のみそ汁 果物	ごはん さばの竜田揚げ きゅうりのごま塩昆布和え 田舎汁 果物	牛乳 すき焼き丼 炒り大豆、小魚 果物	あんかけうどん さつまいものつぶが キャベツのごま和え 果物	ごはん 釜のちゃんちゃん焼き 切干大根のミルク煮 ほうれん草のすまし汁 果物	ふりかけごはん ミートオムレツ 専業サラダ トマトシチュー 果物
五分づき米 ごまつな にんじん 小松菜 しめじ しょうゆ みりん 醤油 コーン	五分づき米 豚肉 たまねぎ ほうれん草 ブロッコリー にんじん かつお節 しょうゆ みりん 醤油	五分づき米 きゅうり にんじん ごま しょうゆ 片栗粉 酒 米油	五分づき米 しょうゆ みりん 醤油 炒り大豆 小魚 果物	ゆであん さつまいも 高肉 だし にんじん ごまつな 片栗粉 お塩 しょうゆ みりん 片栗粉 だしごま だしごま	五分づき米 さけ キャベツ にんじん しょうゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ みりん	五分づき米 卵 豚肉 たまねぎ ほうれん草 にんじん かまぼこ しょうゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ みりん
レーズン、ビスケット	おせんべい、炒り大豆、小魚	手作りクロックムッシュ	おせんべい	手作り大学芋	チーズ、ブリッツ	おかき、炒り大豆、小魚

9日(木)	10日(金)	11日(土)	13日(月)	14日(火)	15日(水)
野菜スティック	ウエハース	あられ	かりんとう	ミルクスティック	クラッカー
鶏をぼろ丼 さつまいものごま和え 大根のみそ汁 果物	ごはん カレーの煮つけ 五目きんぴら キャベツの豆乳みそ汁 果物	牛乳 カレーライス 炒り大豆、小魚 果物	ごはん ハムと大豆の小豆が きゅうりの小魚和え 水菜のすまし汁 果物	ごはん はんぺんハンバーグ 大根サラダ かきたま汁 果物	ひじきごはん 魚の塩焼き キャベツのおかか和え 里芋の白のみそ汁 果物
五分づき米 卵 醤油 ほうれん草 鶏肉 しょうゆ みりん 醤油 しょうゆ	五分づき米 カレー しょうゆ みりん 醤油	五分づき米 鶏肉 たまねぎ ほうれん草 にんじん しょうゆ みりん しょうゆ	五分づき米 卵 ハム 水菜大豆 たまねぎ ピーマン 小豆粉 米油 食塩	五分づき米 はんぺん 木綿豆腐 たまねぎ しょうゆ みりん しょうゆ	五分づき米 ひじき にんじん かまぼこ しょうゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ みりん
プチゼリー、クラッカー	手作りパン	ビスケット	バナナチップ、クッキー	手作りきなこもち	チーズ、かりんとう



令和3年
12月

給食献立予定表

社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

16日(木)	17日(金)	18日(土)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)
ゼリー	あられ	ウエハース	カステラ	プリン	かりんとう	ウエハース
ごはん 鶏と野菜の甘酢煮 もやしの中華和え もずくスープ 果物	ごはん 鶏と野菜の甘酢煮 もやしの中華和え もずくスープ 果物	牛乳 たまごじょうどん 炒り大豆、小魚 果物	おかかごはん 冬野菜マーボー ナムル 白菜スープ 果物	ごはん さわらの西京焼き ひじきの五目煮 豆腐のすまし汁 果物	ごはん かぼちゃコロッケ 小松菜の納豆和え 吉野汁 果物	ごはん すき焼き風煮 キャベツの甘酢和え さつまいものみそ汁 果物
五分づき米 鶏肉 しょうゆ にんじん たまねぎ しょうゆ みりん しょうゆ みりん	五分づき米 鶏肉 たまねぎ ほうれん草 ブロッコリー にんじん しょうゆ みりん しょうゆ みりん	五分づき米 卵 たまご しょうゆ みりん しょうゆ みりん	五分づき米 たまねぎ しょうゆ みりん しょうゆ みりん	五分づき米 ひじき お肉 にんじん かまぼこ しょうゆ みりん しょうゆ みりん	五分づき米 かぼ たいんじん 納豆 しめじ お塩 だしごま しょうゆ みりん しょうゆ みりん	五分づき米 牛乳 卵 ほうれん草 にんじん 高野豆腐 三温糖 しょうゆ みりん
手作りさつまいももち	おせんべい、炒り大豆、小魚	クッキー	手作り焼きいも	おせんべい、炒り大豆、小魚	ミニメロンパン	バナナチップ、ブリッツ

24日(金)	25日(土)	27日(月)	28日(火)
クラッカー	ポ一口	クッキー	ポ一口
きらきらごはん クッキー サンタのスープ プチゼリー	牛乳 豚肉 炒り大豆、小魚 果物	ごはん カレーとちくわの磯辺揚げ ひじきのサラダ かぼちゃのみそ汁 果物	親子丼 じゃがいもきんぴら 果物
五分づき米 卵 しょうゆ みりん しょうゆ みりん	五分づき米 卵 しょうゆ みりん しょうゆ みりん	五分づき米 卵 しょうゆ みりん しょうゆ みりん	五分づき米 卵 しょうゆ みりん しょうゆ みりん
手作りクリスマスケーキ	おせんべい	こんぶ、おじりん棒	レーズン、ミルクスティック

☆12月の1日あたりの平均栄養価☆

	乳児	幼児
エネルギー	492kcal	534kcal
たんぱく質	19.8g	23.3g
脂質	15.2g	16.6g
カルシウム	306mg	328mg
鉄	2.3mg	3.0g
食物繊維	3.8g	4.9g
食塩	1.6g	1.8g

※1日の必要栄養量の50%(乳児)、45%(幼児)を目安としています。

～給食からのお知らせ～
赤・青・黄組の保護者の方へ
12/28(火)はお弁当はいりません
ふいふい