



令和3年
1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

1~4日	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	11日(月)
	野菜スティック	ラムネ	クラッカー	あられ	ブリッツ	
家庭保育	ごはん 鶏のからあげ 切干大根の煮つけ 里芋のみそ汁 果物	和風ツナスパゲティー ひじきサラダ 野菜スープ 果物	七草 七草ごはん 松風焼き のつべ きのこ汁 果物	おせち料理 ほうれん草の白みそ汁 果物	牛乳 他人丼 炒り大豆、小魚 果物	成人の日
	五分づき米 切干大根 里芋 鶏もも肉 干しいたけ たまねぎ しょうゆ にんじん にんじん みりん 水漬大豆 だし にんにく しょうゆ 三温糖 だし しょうゆ 三温糖 だし 片栗粉 油 みりん 果物 コーン	スパゲティー ツナ缶 ひじき たまねぎ こんにゃく たまねぎ コーン にんじん にんじん ミックス かつお節 ベジタブル オリーブ油 酢 しょうゆ 三温糖 バター ごま油 焼きのり 果物	五分づき米 七草 食塩 だいこん にんじん スキムミルク 厚揚げ 白みそ こんにゃく パン粉 だしこんぶ しょうゆ みりん 米油 果物	五分づき米 かえりちりめん 黒米 米粉 しょうゆ 黒ごま しょうゆ 三温糖 食塩 ぶり しょうゆ みりん 酒 だいこん 黒豆 にんじん 酢 たたきごぼう しょうゆ 干しわかき 果物	五分づき米 しょうゆ 牛乳 卵 三温糖 炒り大豆 牛肉 たまねぎ だし ほうれん草 しょうゆ にんじん 油揚げ 果物	
	バナナチップ、クラッカー	おせんべい、炒り大豆、小魚	プチゼリー、かりんとう	手作りかぼちゃもち	おせんべい	

12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	18日(月)	給食からの お知らせ
カステラ	ゼリー	おせんべい	ひじきスティック	ポーロ	あられ	給食からの お知らせ
ごはん 豆腐とひじきの春巻き ブロッコリーのおかか和え 五色汁 果物	夕やけごはん 豚肉の鉄火煮 ほうれん草のごま和え けんちん汁 果物	ごはん 鯖の塩こうじ焼き きゅうりの土佐酢和え さつまいものみそ汁 果物	ふりかけごはん かぼちゃグラタン 白菜のごま和え コンソメスープ 果物	牛乳 たまごじょうどん 炒り大豆、小魚 果物	ごはん さばのみそ煮 もやしの甘酢和え 吉野汁 果物	赤・青・黄組の 保護者の方へ
五分づき米 木綿豆腐 鶏もも肉 豚ミンチ にんじん ブロッコリー にんじん にんじん ねぎ 水菜 かつお節 ひじき しいたけ しょうゆ 食塩 だし 三温糖 ごま油 だし トマト 酒 しょうゆ 片栗粉 春巻きの皮 果物	五分づき米 豚肉 だいこん にんじん じゃがいも ごま しょうゆ にんじん しょうゆ にんじん みりん ビーマン こんにゃく みりん しいたけ ねぎ ほうれん草 えのきたけ えのきたけ 三温糖 ひじき しょうゆ ごま だしこんぶ しょうゆ 三温糖 果物	五分づき米 わかめ さつまいも きゅうり たまねぎ にんじん にんじん 食塩 もやし 油揚げ トマト 酢 ねぎ 三温糖 だしこんぶ しょうゆ だしじゃこ かつお節 米みそ 果物	五分づき米 かぼちゃ キヤベツ ペーコング プロコリー にんじん コンソメ はくさい にんじん しょうゆ しめじ しょうゆ マカロニ 三温糖 コンソメ ごま 小麦粉 バター 牛乳 食塩 チーズ 果物	ゆでうどん しょうゆ 牛乳 卵 だしこんぶ 炒り大豆 たまねぎ しょうゆ 小魚 ほうれん草 だしじゃこ かまぼこ にんじん 油揚げ 果物	五分づき米 もやし じゃがいも さば きゅうり だいこん みりん にんじん 水菜 しょうゆ ねぎ しょうゆ 三温糖 三温糖 だし しょうゆ しょうゆ しょうゆ ごま 片栗粉 しょうゆ 果物	1/5(火)は お弁当は ありません
チーズ、サブレ	するめ、ブリッツ	手作りオレンジフレンドースト	ブルー、ビスケット	クッキー	手作りツナ昆布おにぎり	



令和3年
1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

19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	25日(月)	26日(火)
New ブリッツ	ラムネ	チーズ	カステラ	あられ	ウエハース	プリン
照り焼きチキンの ひつまぶし風 ブロッコリーのごま和え 大根のみそ汁 果物	手作りふりかけごはん 豆腐ハンバーグ 冬野菜のホットサラダ ポパイスープ 果物	ごはん あじの香味揚げ おかかサラダ 白菜のみそ汁 果物	ごはん 牛肉のブルコギ炒め ペイクドじゃが 華風和え かきたま汁 果物	牛乳 親子丼 炒り大豆、小魚 果物	ごはん 手作り野菜がんとどき 大根サラダ さつまいものシチュー 果物	ごはん 鮭のムニエル ポークビーンズ キャベツのスープ 果物
五分づき米 三温糖 だいこん 卵 片栗粉 にんじん 食塩 菜油 油揚げ ほうれん草 たまねぎ しょうゆ プロコリー だし みりん にんじん だし 三温糖 にんじん 米みそ 酒 しょうゆ 三温糖 しょうゆ 三温糖 しょうゆ 果物	五分づき米 木綿豆腐 ほうれん草 たまねぎ こんにゃく さつまいも 鶏ミンチ えのきたけ きゅうり にんじん コンソメ れんこん ねぎ にんじん 酢 しょうゆ パン粉 果物 三温糖 食塩 ごま油 米油 ケチャップ トマト ウスターソース	五分づき米 キヤベツ 白菜 切干大根 にんじん あじ にんじん たまねぎ カレーウ かつお節 油揚げ 小麦粉 酢 ねぎ 卵 だしこんぶ 菜油 三温糖 だしじゃこ コーン ごま油 米みそ コーン 果物	五分づき米 じゃがいも 卵 たまねぎ 水菜 食塩 たまねぎ あおりの にんじん にんじん だしこんぶ しめじ しょうゆ しょうゆ 酢 しょうゆ 三温糖 三温糖 みりん しょうゆ 三温糖 しょうゆ 酒 ごま油 ごま油 果物	五分づき米 しょうゆ 牛乳 卵 しょうゆ 炒り大豆 たまねぎ だしこんぶ 小魚 ほうれん草 だしじゃこ にんじん しょうゆ 干しいたけ 果物	五分づき米 だいこん さつまいも きゅうり たまねぎ にんじん プロコリー ごぼう かつお節 にんじん ひじき 酢 シチュールウ ながいも しょうゆ スキムミルク グリンピース 三温糖 食塩 にんじん ごま油 酢 ケチャップ 小麦粉 トマト 果物 しょうゆ しょうゆ 食塩 米油 果物	五分づき米 水漬大豆 キヤベツ 豚肉 えのきたけ じゃがいも にんじん 食塩 たまねぎ プロコリー 小麦粉 にんじん バター トマト缶 卵 グリンピース コンソメ ケチャップ 三温糖 しょうゆ 果物
プチゼリー、クラッカー	ミルクパン	手作りふかし芋	おせんべい、炒り大豆、小魚	ビスケット	チーズ、かりんとう	こんぶ、あられ

27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	☆1月の1日あたりの平均栄養価☆
野菜スティック	ポーロ	バナナチップ	ウエハース	
おかかごはん 高野豆腐の柳川風 きゅうりの小魚和え かぼちゃのみそ汁 果物	New ごはん 白身魚のホイル焼き 小松菜の納豆和え 白菜の豆乳みそ汁 果物	梅ごはん 豆腐のつくね焼き 切干大根のミルク煮 五目汁 果物	牛乳 焼きそば 炒り大豆、小魚 果物	エネルギー 487kcal 575kcal たんぱく質 19.9g 23.4g 脂質 14.8g 16.2g カルシウム 302mg 313mg 鉄 2.3mg 3.0g 食物繊維 4.0g 5.1g 食塩 1.6g 2.0g
五分づき米 高野豆腐 ちりめんじゃこ たまねぎ きゅうり わかめ にんじん 酢 三温糖 しょうゆ ごま	五分づき米 ごまつな 白身魚 にんじん たまねぎ 白身魚 納豆 たまねぎ しめじ ほうれん草 しょうゆ にんじん 三温糖 しいたけ だし バター しょうゆ しょうゆ 果物	五分づき米 米油 里芋 三温糖 たまねぎ しょうゆ だいこん 木綿豆腐 コーン 鶏ミンチ にんじん たまねぎ こんにゃく 切干大根 ねぎ ひじき にんじん だし 米油 油揚げ しょうゆ 卵 いんげん しょうゆ 三温糖 三温糖 しょうゆ 三温糖 食塩 みりん 果物	ゆで中華麺 焼きそば 牛乳 豚肉 ソース 炒り大豆 キヤベツ かつお節 小魚 たまねぎ あおりの しょうゆ みりん しょうゆ 果物	※1日の必要栄養量の50%(乳児)、45%(幼児)を 目標としています。
手作りヨーグルト	おかき、炒り大豆、小魚	手作り米粉黒糖蒸しパン	おせんべい	

