



令和4年
1月

給食献立予定表

社会福祉法人南河学園
附属園分保育園

1~4日	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	10日(月)	11日(火)
	あられ	クラッカー	カステラ	ブリッツ		バナナチップ
家庭保育	ツナカレー ※梅神漬 ごまマヨサラダ 果物	ごはん 鶏のやわらか照りつけ 野菜サラダ 照りみそ汁 果物	七草 七草ごはん 松菜煮き のっぺ きのこ汁 果物	牛乳 きつねうどん 炒り大豆、小魚 果物	成人の日	ごはん 豆腐とひじきの春巻き 切干大根の土佐酢和え さつまいものみそ汁 果物
	五分づき米 ツナ えびまめ ごま油 かぼちゃ にんじん グリーンピース カレールー スチムミルク 小麦粉 バター 果物	五分づき米 ひじき さつまいも コーン にんじん 三温糖 酒 小麦粉 片栗粉 しょうゆ みりん しょうが 片栗粉 果物	五分づき米 七草 ごま 金ごま だしごま だいたいごま きつね揚げ ごま油 しょうゆ みりん しょうが 片栗粉 果物	牛乳 きつねうどん 炒り大豆、小魚 果物		五分づき米 水餃子 高菜チヂミ にんじん ねぎ わさび しょうが だしごま ごま油 しょうゆ かつお節 片栗粉 果物 ※おせち ※おせち ※おせち
	プチゼリー、かりんとう	レーズン、ウエハース	手作りかぼちゃもち	おせんべい		手作り梅かつおおにぎり

12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	17日(月)	18日(火)
ゼリー	ウエハース	野菜スティック	ポ一口	ラムネ	カステラ
ごはん 牛肉のブルコギ炒め ホットサラダ かきたま汁 果物	ごはん オムレツのミートソースかけ キャベツのごま和え 五色汁 果物	おせち料理 白米のみそ汁 果物	牛乳 すき焼き丼 炒り大豆、小魚 果物	みそラーメン ペイジじやが 甘酢和え 果物	ごはん 筑前煮 ししゃも 小松菜のみそ汁 果物
五分づき米 牛肉 たまご にんじん にんじん にんじん しょうゆ 三温糖 みりん 酒 ごま油 ごま	五分づき米 オムレツ キャベツ ごま油 みりん 三温糖 果物	五分づき米 おせち料理 白米のみそ汁 果物	五分づき米 しょうゆ みりん しょうが 片栗粉 果物	牛乳 きつねうどん 炒り大豆、小魚 果物	五分づき米 ししゃも ごま油 みりん 三温糖 果物
おせんべい、炒り大豆、小魚	するめ、ブリッツ	手作りみかんゼリー	ビスケット	ミニメロンパン	手作りサモサ



令和4年
1月

給食献立予定表

社会福祉法人南河学園
附属園分保育園

19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	24日(月)	25日(火)	26日(水)
ブリッツ	ポ一口	ミルクスティック	ウエハース	クラッカー	プリン	ひじきスティック
手作りふりかけごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのごま和え じゃがいものみそ汁 果物	ごはん 鶏のからあげ ごぼうサラダ ポパイスープ 果物	ごはん きつねのみそ煮 きゅうりのおかか和え 吉野汁 果物	牛乳 親子丼 炒り大豆、小魚 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 餅のムニエル ポークビーンズ キャベツのスープ 果物	野菜あんかけ丼 ごぼうのごま和え 果物
五分づき米 もちめん じゃこ かつお節 ごま しょうゆ みりん しょうが 片栗粉 ブロッコリー にんじん ごま しょうゆ 三温糖	五分づき米 ごぼう きゅうり にんじん コーン マヨネーズ しょうゆ ごま しょうゆ みりん しょうが 片栗粉 果物	五分づき米 おせち料理 白米のみそ汁 果物	五分づき米 しょうゆ みりん しょうが 片栗粉 果物	五分づき米 豚肉 じゃがいも ごぼう にんじん ピーマン ごぼう しょうゆ みりん しょうが 片栗粉 果物	五分づき米 水餃子 餅 じゃがいも たまご ポコッコー 卵 コンソメ キャベツ えのきたけ しょうゆ ごま しょうゆ みりん しょうが 片栗粉 果物	五分づき米 きつねのみそ煮 きゅうりのおかか和え 吉野汁 果物
おせんべい、炒り大豆、小魚	バナナチップ、ビスケット	手作りヨーグルト	クッキー	手作りおさつチップス	ごまぶ、あられ	アイス、サブレ

27日(木)	28日(金)	29日(土)	31日(月)
あられ	かりんとう		ウエハース
わかめごはん 白身魚のフライ 小松菜の納豆和え 白米の豆乳みそ汁 果物	ごはん 豆腐のつくね焼き キャベツのおかか和え カレースープ 果物	生活発表会	ごはん 手作り野菜がんもどき じゃこサラダ かぶのみそ汁 果物
五分づき米 わかめ ごま しょうゆ みりん しょうが 片栗粉 マヨネーズ クetchup	五分づき米 豆腐 キャベツ ごま油 みりん しょうゆ ごま しょうゆ みりん しょうが 片栗粉 果物		五分づき米 ごはん キャベツ ごま油 みりん しょうゆ ごま しょうゆ みりん しょうが 片栗粉 果物
手作り和風ごまケーキ	おかき、炒り大豆、小魚		レーズン、クッキー

☆1月の1日あたりの平均栄養価☆

	乳児	幼児
エネルギー	487kcal	577kcal
たんぱく質	19.3g	22.7g
脂質	15.5g	16.9g
カルシウム	303mg	316mg
鉄	2.4mg	3.1g
食物繊維	4.0g	5.0g
食塩	1.0g	1.9g

※1日の必要栄養量の50%(乳児)、45%(幼児)を目安としています。