

2022年

1月献立表

服部みどり幼稚園



あけましておめでとうございます

おせち料理で疲れた胃腸の回復に春の七草のおかゆを食べてみましょう。

1月7日の朝に七種の野菜(草)をまな板に載せてたたき

おかゆに入れて食べて災厄を払い、健康を祈念します。七種の野菜(草)は
せり・なずな・ごぎょう・はこべ・ほとけのざ・すずな・すずしろ です。

青菜の摂取が不足しがちな時期に、必要な栄養素を補うこともできます。

12日(水)		14日(金)	
献立名	材料名	献立名	材料名
① ごはん(さけふりかけ)	① 白米 発芽玄米	① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米 発芽玄米
② さばの塩焼	② さば	② 豚肉 ニラ もやし	② 豚肉 ニラ もやし
③ ソース焼きそば	③ 焼きそば ビーマン	③ 鶏肉 卵成分	③ 鶏肉 卵成分
④ 木の葉しんじょの煮付	キャベツ 豚肉	④ 豆腐ハンバーグ	④ 豆腐 キャベツ 玉ねぎ
⑤ ポークウインナー	④ 玉ねぎ 枝豆 豆腐	⑤ おくらのおかか和え	⑤ おくらのおかか和え
⑥ 南瓜サラダ	ほうれん草 おから	⑥ りんご(生果)	⑥ りんご(生果)
⑦ みかん缶	魚肉 卵成分 さば		
エネルギー 437 kcal	⑤ 豚肉	エネルギー 413 kcal	⑥ りんご
たんぱく質 10.3 g	⑥ かぼちゃ コーン	たんぱく質 12.4 g	
脂質 11.9 g	きゅうり	脂質 10.3 g	
炭水化物 69.3 g	⑦ みかん缶	炭水化物 66 g	
食塩相当量 1.3 g		食塩相当量 1.2 g	

17日(月)		18日(火)		19日(水)		21日(金)	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米	① ごはん(ゆかり)	① 白米 発芽玄米	① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米 発芽玄米	① カレーライス	① 豚肉 人参 ジャが芋 玉葱
② イタリアンスパゲティ	② スパゲティ(小麦)・ミートソース缶	② 豚の生姜焼	② 豚肉 玉ねぎ	② あじの塩焼	② あじ	② いちごゼリー	チーズ 白米 発芽玄米
③ チキンナゲット	(トマト・玉葱・人参・茄子・	③ 香味チキン	③ 鶏肉	③ 鶏のオオスター炒め	③ 鶏肉 ビーマン		② いちご果汁 水飴
④ 小松菜のお浸し	にんにく・牛肉・豚肉・小麦粉・大豆油・	④ きのごと葉菜のソテー	④ 小松菜 しめじ	④ 葉菜のうま煮	たけのこ		
⑤ りんご缶	ピーエキス・ケチャップ・コーン・玉葱	⑤ 豚さんかまぼこ	ベーコン(豚肉)	⑤ タコさんウインナー	④ 白菜 コーン		
	③ 鶏肉・小麦粉・大豆油	⑥ がんもの煮付	もやし	⑥ 三角いなの煮付	④ 白菜 コーン		
	④ 小松菜・刻み揚げ	⑦ バイン缶	⑤ 魚肉 卵白	⑦ オレンジ(生果)	⑤ 豚肉 鶏肉		
エネルギー kcal	⑤ りんご	エネルギー 403 kcal	⑥ 豆腐 人参	エネルギー 363 kcal	⑥ 魚肉 あげ 卵成分	エネルギー 516 kcal	
たんぱく質 g		たんぱく質 12.9 g	⑦ バイン缶	たんぱく質 19.4 g	⑦ オレンジ	たんぱく質 11.5 g	
脂質 g		脂質 9.1 g		脂質 6.9 g		脂質 10.3 g	
炭水化物 g		炭水化物 64.5 g		炭水化物 57.6 g		炭水化物 91.4 g	
食塩相当量 g		食塩相当量 1.7 g		食塩相当量 1.3 g		食塩相当量 2.3 g	

24日(月)		25日(火)		26日(水)		28日(金)	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米	① ごはん(さけふりかけ)	① 白米 発芽玄米	① ごはん(ゆかり)	① 白米 発芽玄米	① ごはん(たまごふりかけ)	① 白米 発芽玄米
② お好み焼き	② キャベツ・鶏卵・小麦粉・ネギ・生薬・	② みそ味つくね	② 鶏肉 玉ねぎ 乳成分	② 花形お好み焼	② キャベツ 卵成分	② さばの照焼	② さば
③ 豚肉の生姜炒め	サラダ油・かつお節・トナカツソース	③ 和風ポテトサラダ	人参 たけのこ ごぼう	③ 葉菜のコンソメ煮	小麦 ねぎ	③ きんぴられんこん	③ れんこん 人参
④ 春雨の酢の物	③ 豚肉・玉葱・人参・ビーマン	④ ひとくちイカフライ	卵成分 ねぎ	④ インゲンのツナマヨサラダ	④ 白菜 豚肉 コーン	④ 蒸し鶏のボン酢和え	ごぼう こんにゃく
⑤ 洋梨缶	④ 春雨・ミックスベジタブル	⑤ トンテキ風炒め	③ コーン ジャが芋	⑤ ジャがもち	玉ねぎ	⑤ ほうれん草シュウマイ	④ 鶏肉 玉ねぎ
	(人参・コーン・タリンピース)	⑥ 花型しんじょの煮付	ブロッコリー ツナ	⑥ 大根の煮付	④ インゲン 人参 ツナ	⑥ たこ焼	わかめ コーン
	⑤ 洋梨	⑦ もも缶	④ イカ	⑦ りんご缶	卵不使用マヨネーズ	⑦ バイン缶	⑤ 魚肉 豆腐 玉ねぎ
エネルギー kcal		エネルギー 411 kcal	⑤ 豚肉 玉ねぎ 人参	エネルギー 410 kcal	⑤ ジャが芋	エネルギー 370 kcal	エネルギー 370 kcal
たんぱく質 g		たんぱく質 13.5 g	⑥ 豆腐 魚肉 人参	たんぱく質 8.3 g	⑥ 大根	たんぱく質 14 g	たんぱく質 14 g
脂質 g		脂質 8.0 g	玉ねぎ 枝豆 豆乳	脂質 11.6 g	⑦ りんご缶	脂質 4.3 g	脂質 4.3 g
炭水化物 g		炭水化物 69.7 g	れんこん ひじき	炭水化物 65.3 g		炭水化物 65.9 g	炭水化物 65.9 g
食塩相当量 g		食塩相当量 1.3 g	⑦ もも缶	食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 1.4 g	食塩相当量 1.4 g

31日(月)	
献立名	材料名
① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米
② 味噌カツ	② 鶏肉・衣(パン粉・大豆粉)
③ 大根ソテー	一部に乳成分を含む・味噌
④ インゲンの胡麻和え	③ 大根・人参
⑤ みかん缶	④ インゲン・白胡麻
	⑤ みかん
エネルギー kcal	
たんぱく質 g	
脂質 g	
炭水化物 g	
食塩相当量 g	



<給食業者> 月:ナフス南(株) 火水金:(株)万福

★1月・・・旬の食べ物★

白菜 小松菜 れんこん

ほうれん草 ブロッコリー

キャベツ カレイ

好き嫌いをなく食べて、元気な体を作りましょう!!



※魚に関しましては、噛みくだける程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は場合により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。