

# ☆令和4年1月 献立表☆

令和4年1月

港南台保育園

日	曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
4	火	ごはん ツナと野菜の卵炒め 甘酢和え みそ汁 りんご	かぼちゃ ポーロー 牛乳	豆乳もち せんべい 牛乳	卵 まぐろ いりこ みそ 豆乳 きなこ 牛乳	米 砂糖 でん粉	たまねぎ ほうれんそう 根深 ねぎ えのきたけ キャベツ にんじん きゅうり もやし にら だいこん りんご
5 24	水 月	ごはん さばのごま揚げ 菜のお浸し けんちん汁 いちご	きなこあら れ 牛乳	さつまいも のレモン煮 牛乳	さば 竹輪 かつお節 牛乳	米 砂糖 ごま 小麦 粉 でん粉 油 さと いも こんにゃく さ つまいも	はくさい にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ いちご レモン
6 20	木	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 ブロッコリーときのこのサラダ スープ みかん	せんべい 牛乳	フルーツサ ンド 牛乳	鶏肉 ホイップクリ ム 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 パン	だいこん ブロッコリー しめ じ えのきたけ チンゲンサイ もやし たまねぎ みかん も も
7 21	金	ごはん ぶりの梅みそ焼き ひじきの炒め煮 すまし汁 りんご	かぼちゃ ポーロー 牛乳	もちもちポ テト 牛乳	ぶり みそ だいす 油揚げ かつお節 し らす干し 牛乳	米 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも で ん粉	せり なすな こまつな かぶ 梅干し ひじき さやえんどう こまつな 根深ねぎ わかめ りんご
8 22	土	ごはん 豚肉と野菜の生姜炒 め カリフラワーのカレーマ ヨ和え みそ汁 みかん	きなこあら れ 牛乳	スノーポー ル 牛乳	豚肉 いりこ みそ きなこ 牛乳	米 砂糖 マヨドレ 小麦粉 バター	たまねぎ キャベツ しょうが こねぎ カリフラワー にんじ ん かぶ はくさい 葉ねぎ みかん
11 25	火	ごはん 肉じゃが ほうれん そうの磯和え すまし汁 フ ルーツヨーグルト	せんべい 牛乳	りんごの包 み揚げ 牛 乳	豚肉 かつお節 ヨー グルト 牛乳	米 しらたき じゃが いも 砂糖 ごま 春 巻きの皮 油	にんじん たまねぎ さやえんどう ほうれんそう もやし のり しめ じ だいこん はくさい みかん バナナ もも りんご
12 26	水	ロールパン チキン南蛮 イ ンディアンサラダ スープ りんご	かぼちゃ ポーロー 牛乳	おかかおに ぎり 麦茶 牛乳	鶏肉 卵 かつお節	パン でん粉 油 砂糖 マヨドレ じゃが いも 米 ごま	たまねぎ きゅうり にんじん レタス えのきたけ 根深ねぎ りんご
13 27	木	ごはん さわらの煮付け きんぴらごぼう みそ汁 みか ん	きなこあら れ 牛乳	13日:米粉の肉 まん 牛乳 27日:米粉抹茶 ケーキ 牛乳	さわら さつまいも いりこ みそ 豚肉 牛乳 あずき 豆乳	米 砂糖 でん粉 ご ま 油 バター	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ なす キャベツ み かん
14 28	金	カレーライス ビーンズサラ ダ スープ りんご	せんべい 牛乳	かぼちゃの 豆腐パバロ ア 牛乳	豚肉 牛乳 だいす ホイップクリーム セ ラチン 豆腐	米 じゃがいも パ ター 小麦粉 マヨド レ 砂糖	にんじん たまねぎ トマトピュー レー にんにく しょうが りんご コーン キャベツ わかめ ほうれ んそう 根深ねぎ かぼちゃ
15 29	土	ごはん 厚揚げと野菜の酢豚 風 小松菜のジャコ和え スープ みかん	かぼちゃ ポーロー 牛乳	アメリカン ドック 牛 乳	生揚げ 豚肉 しらす 干し かまぼこ ウイ ンナー 牛乳	米 砂糖 でん粉 ご ま ホットケーキミッ クス 油	たまねぎ にんじん れんこん しめじ こまつな もやし は くさい チンゲンサイ みかん
17 31	月	ミートソーススパゲティ フ レンチサラダ コーンスープ みかん	きなこあら れ 牛乳	玉ねぎと ベーコンの チャーハン 麦茶	豚肉 チーズ 牛乳 ベーコン	マカロニ・スパゲッ ティ 油 小麦粉 パ ター 米 ごま	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト キャ ベツ きゅうり コーン みか ん エリンギ
18	火	ごはん 豚肉と野菜の卵炒め 甘酢和え みそ汁 りんご	かぼちゃ ポーロー 牛乳	豆乳もち せんべい 牛乳	卵 豚肉 いりこ み そ 豆乳 きなこ 牛 乳	米 砂糖 でん粉	たまねぎ ほうれんそう 根深 ねぎ えのきたけ キャベツ にんじん きゅうり もやし にら だいこん りんご
19	水	ごはん のっぺ きりざい みそ汁 いちご	せんべい 牛乳	けんさん焼 き 麦茶	鶏肉 かまぼこ 納豆 いりこ みそ 生揚げ	米 さといも 砂糖 こんにゃく でん粉 ごま	だけのこ にんじん しめじ さやえんどう こまつな はく さい だいこん かぼちゃ た まねぎ いちご しょうが

<b>給食MEMO</b> ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。 ・7日 ☆食育の日「ごはん」が「七草粥」になります。 七草(せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろ) ・19日 ☆食育の日 新潟県の郷土料理になります。 「のっぺ」は里芋が主となるころみのついた煮物です。 「きりざい」は野菜を細かく切って納豆と混ぜ合わせたものです。 「けんさん焼き」は味噌を塗って焼いたおにぎりです。 ・27日 ☆お楽しみおやつ 米粉抹茶ケーキです。 ・食材の都合により献立を変更する場合がございます。	月平均栄養量(幼児) エネルギー: 557kcal たんぱく質: 21.4g カルシウム: 244mg 食塩 : 1.5g
	月平均栄養量(乳児) エネルギー: 523kcal たんぱく質: 19.8g カルシウム: 300mg 食塩 : 1.3g



# ☆令和4年1月 軽食・夕食☆

令和4年1月

港南台保育園

日	曜	軽食	夕食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
4	火	ふりかけごはん わかめともやしの 和え物	揚げ出し豆腐 すまし 汁	かつお節 豆腐	米 ごま 砂糖 でん 粉 油	もやし にんじん わかめ たまねぎ こまつな えのき たけ 根深ねぎ
5	水	ちゃんぽん麺風 みかん	かぼちゃのそぼろ和え	豚肉 さつま揚げ 鶏 肉	中華めん 砂糖 油	はくさい たまねぎ にんじ ん もやし みかん かぼ ちゃ
6	木	ふりかけごはん マカロニサラダ	かれのいのソテー スー プ	しらす干し ハム か れい	米 ごま マカロニ・ スパゲッティ マヨド レ 砂糖	きゅうり にんじん コーン たまねぎ はくさい ほうれ んそう
7	金	ふりかけごはん ほうれん草とコー ンのソテー	筑前煮 みそ汁	しらす干し ハム 鶏 肉 いりこ みそ	米 ごま さといも 砂糖	あおのり ほうれんそう に んじん コーン ごぼう た けのこ だいこん さやえん どう もやし いら
11	火	ふりかけごはん キャベツのおかか 和え	ぶりの塩焼き すまし 汁	かつお節 さつま揚げ ぶり	米 ごま	キャベツ にんじん えのき たけ わかめ 根深ねぎ
12	水	ふりかけごはん 小松菜のお浸し	たらの野菜あんかけ みそ汁	しらす干し 竹輪 か つお節 すけとうだら いりこ みそ	米 ごま でん粉	こまつな もやし にんじん しめじ たまねぎ はくさい キャベツ かぶ
13	木	ふりかけごはん ごま酢和え	豚肉と野菜の味噌炒め すまし汁	しらす干し ハム 豚 肉 みそ かつお節 豆腐	米 ごま 砂糖	あおのり キャベツ にんじ ん ピーマン たまねぎ た けのこ しょうが だいこん
14	金	ツナサンド 白菜 のサラダ	鶏肉のジンジャーソ テー スープ	まぐろ かつお節 鶏 肉	パン マヨドレ 砂糖 油 ごま	コーン パセリ はくさい にんじん チンゲンサイ し めじ
17	月	ふりかけごはん 野菜のうま煮	鮭のごまみそ焼き す まし汁	しらす干し さつま揚 げ さけ みそ かつ お節	米 ごま でん粉 砂 糖	にんじん はくさい だいこ ん 根深ねぎ ほうれんそう
19	水	にゅうめん みか ん	さつまいもの天ぷら	かつお節 豚肉 竹輪	そうめん さつまいも てんぷら粉 油	だいこん にんじん 根深ね ぎ みかん さやいんげん あおのり

※夕食は、軽食のお食事に追加となります。  
※「ふりかけごはん」の「ふりかけ」は手作りしています。

～手作りふりかけ～

- ・しらす
- ・かつお節
- ・いりごま
- ・塩

他に”ゆかり”や”青のり”を入れて味を変えています。



月平均栄養量（幼児）  
エネルギー：322kcal  
たんぱく質：15.1g  
カルシウム：86mg  
食塩：1.5g

月平均栄養量（乳児）  
エネルギー：242kcal  
たんぱく質：11.2g  
カルシウム：64mg  
食塩：1.2g