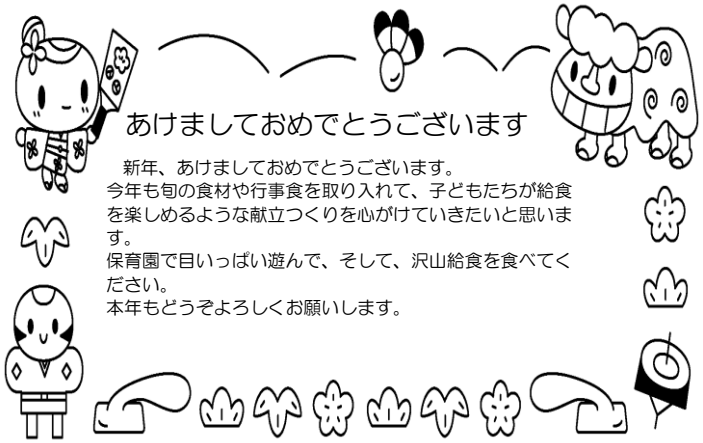
令和4年度　1月　　献立表　　氷川保育園

日	曜	献立名 午前おやつ（乳児）	献立名 昼食	献立名 おやつ	血や肉になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
4・♡18	水	牛乳 小魚	チキンカレーライス もやしサラダ スープ　麦茶 オレンジ（4日）りんご（18日）	ジャムクラッカー 牛乳	牛乳　小魚　鶏モモ肉 わかめ　豆腐 ハム	じゃがいも　春雨　ごま油 クラッカー　ジャム	人参　玉ねぎ　もやし きゅうり　オレンジ りんご	カレールウ 醤油　酢 砂糖
5・19	木	牛乳 小魚	クリームスパゲッティ（0歳児マカロニ） 和風大根サラダ スープ 麦茶　　バナナ	ハムサンド 牛乳	牛乳　小魚　ベーコン チーズ　のり　ハム	スパゲッティ　油 ごま　じゃがいも 食パン	ほうれん草　しめじ コーン　玉ねぎ　大根 きゅうり　人参　ニラ	醤油　酢 砂糖　塩 マヨドレ ブイヨン
6	金	牛乳 小魚	ごはん 鶏肉の西京焼き 白菜のおひたし 味噌汁　麦茶　りんご	ホットケーキ 牛乳	牛乳　小魚　鶏モモ肉 油揚げ　かつおぶし 鶏卵	精白米　ホットケーキミックス バター	白菜　人参　しめじ 玉ねぎ　なめこ　りんご	みりん　酒 味噌　砂糖 ケーキシロップ
7・21	土	牛乳 小魚	けんちんうどん チキンナゲット　ブロッコリー 麦茶 バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳　小魚　鶏モモ肉 かまぼこ　チキンナゲット	うどん　ごま油 ビスケット	人参　大根　長ねぎ ごぼう　しめじ　ほうれん草 ブロッコリー　バナナ	めんつゆ ケチャップ マヨネーズ
10	火	牛乳 小魚	ごはん 煮魚（カレイ） マカロニサラダ 味噌汁　キウイフルーツ	スティックパン（0、1歳児） メロンパン（2歳児以上） 牛乳	牛乳　小魚　カレイ ハム　油揚げ	精白米　マカロニ メロンパン　スティックパン	生姜　きゅうり　人参 小松菜　コーン キウイフルーツ	砂糖　酒 醤油　みりん マヨドレ
11	水	牛乳 小魚	食パン（2歳児以上　バター） スパニッシュオムレツ ブロッコリーのゴマ酢あえ スープ　牛乳　りんご	2色おにぎり （3歳児以上焼き海苔） 麦茶	牛乳　小魚　鶏卵 ベーコン　チーズ かまぼこ　鮭　のり わかめごはんのもと	食パン　バター じゃがいも　油　ごま	ほうれん草　人参　玉ねぎ ブロッコリー　大根 ねぎ　りんご	ケチャップ 酢　砂糖 醤油　ブイヨン 鶏がら　塩
12・26	木	牛乳 小魚	ごはん 竜田揚げ（メカジキ） 納豆和え 味噌汁　麦茶　メロゴールド	ピザトースト（0歳児） ピザ（1歳児以上） 牛乳	牛乳　小魚　メカジキ 納豆　チーズ ベーコン　ウインナー	精白米　片栗粉 食パン　ピザクラスト	生姜　ほうれん草　もやし 人参　えのきたけ チンゲン菜　メロゴールド	醤油　みりん 酒　めんつゆ 味噌 ケチャップ
13・27	金	牛乳 小魚	ちゃんぽんうどん ウインナー　ブロッコリー 麦茶 バナナ	豚まん（13日） お好み焼き（27日） 牛乳	牛乳　小魚　豚モモ肉 かまぼこ　ウインナー （27日）チーズ　鶏卵 豚バラ肉　青海苔	うどん　ごま油 豚まん お好み焼き粉	人参　玉ねぎ　もやし 長ねぎ　白菜　ブロッコリー バナナ　きゃべつ	醤油　かつおだし 鶏がら　ソース マヨネーズ ケチャップ
14・28	土	牛乳 小魚	ハヤシライス 小松菜のおひたし スープ 麦茶　オレンジ	カステラ 牛乳	牛乳　小魚　鶏モモ肉 油揚げ　ちくわ かつお節	精白米　カステラ	人参　玉ねぎ　しめじ マッシュルーム　小松菜 白菜　いんげん　オレンジ	ハヤシルウ めんつゆ ブイヨン 鶏がら
16	月	牛乳 小魚	麻婆豆腐丼 かぼちゃサラダ 味噌汁 オレンジ　　麦茶	バタースティックパン 牛乳	牛乳　小魚　豆腐 豚ひき肉　チーズ ハム	精白米　油　ごま油 片栗粉　さつまいも バタースティックパン	長ねぎ　生姜　南瓜 きゅうり　白菜 いんげん　オレンジ	醤油　砂糖 味噌　みりん 鶏がら　酒 マヨドレ　塩
17・31	火	牛乳 小魚	ロールパン（0、1歳児）　クロワッサン（2歳児以上） スティック肉のオレンジジュース煮 小松菜サラダ スープ　　麦茶　　キウイフルーツ	クッキー（0歳児） マシュマロボール（1歳児以上） 牛乳	牛乳　小魚　鶏手羽肉	ロールパン　クロワッサン ごま油　ごま　さつまいも コーンフレーク　バター マシュマロ	オレンジジュース　小松菜 きゃべつ　人参　コーン 小ねぎ　キウイフルーツ	醤油　みりん 酒　砂糖 塩　ブイヨン 中濃ソース
☆20	金	牛乳 小魚	わかめごはん ハンバーグ　エビフライ ゆで野菜 味噌汁　プチダノン　麦茶	ミニケーキ フルーツ添え 麦茶	牛乳　小魚　えび わかめご飯の素　豆腐 牛豚合いびき肉 鶏卵　玉麩	精白米　油　パン粉 薄力粉　ケーキ ビスケット	玉ねぎ　ブロッコリー 人参　ほうれん草 オレンジ　キウイフルーツ いちご	ソース　味噌 醤油　みりん 砂糖　ケチャップ マヨネーズ
23	月	牛乳 小魚	ごはん 鶏肉の西京焼き もやしとコーンのサラダ 味噌汁　麦茶　　オレンジ	スティックパン（0、1歳児） メロンパン（2歳児以上） 牛乳	牛乳　小魚　鶏モモ肉	精白米　油　メロンパン スティックパン	もやし　人参　きゅうり コーン　なめこ　玉ねぎ オレンジ	みりん　味噌 砂糖　酒 醤油　酢
24	火	牛乳 小魚	ごはん 煮魚（カレイ） ブロッコリーのゴマ酢あえ 味噌汁　キウイフルーツ	ポテトフライ 牛乳	牛乳　小魚　カレイ かまぼこ　油揚げ	精白米　ごま　じゃがいも 油　薄力粉	生姜　ブロッコリー 人参　小松菜 キウイフルーツ	砂糖　醤油 みりん　酒 酢　塩
25	水	牛乳 小魚	チーズソフト スパニッシュオムレツ マカロニサラダ スープ　牛乳　りんご	2色おにぎり （3歳児以上焼き海苔） 麦茶	牛乳　小魚　鶏卵 ベーコン　チーズ ハム　鮭　わかめご飯の素 のり	チーズソフト　じゃがいも マカロニ	ほうれん草　人参　玉ねぎ きゅうり　コーン 大根　ねぎ　りんご	ケチャップ マヨドレ 塩　ブイヨン
30	月	牛乳 小魚	ごはん 豆腐団子 ひじきサラダ 味噌汁　みかん　麦茶	バタースティックパン 牛乳	牛乳　小魚　鶏卵 ツナフレーク ひじき　豆腐	精白米　片栗粉 バタースティックパン	長ねぎ　人参　きゅうり コーン　白菜　いんげん みかん	醤油　みりん 砂糖　味噌 マヨドレ

※材料の入荷状況により内容を変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。油は大豆油、味噌は白味噌、砂糖は三温糖、上白糖を使用しています。
☆20日は誕生日会です。♡18日はウェルカムランチです。

＜今月の平均栄養素量＞

	エネルギー	たんぱく質	脂質
1～2歳児	510kcal	19.4ｇ	17.1ｇ
3～5歳児	612kcal	23.6ｇ	21.1ｇ



あけましておめでとうございます

新年、あけましておめでとうございます。
今年も旬の食材や行事食を取り入れて、子どもたちが給食を楽しめるような献立つくりを心がけていきたいと思います。
保育園で目いっぱい遊んで、そして、沢山給食を食べてください。
本年もどうぞよろしくお願いします。

食事のマナーには何がある？