



今月の食事目標
みんなで楽しく
食べましょう。

○午前のおやつ
◎午後のおやつ

R5. 4. 1 南陽幼保園

日	曜	全園児			食材			
		午前のおやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ	血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる
1	土	お茶 ポーロ	パン	(矢田野)惣菜パン チーズ 牛乳		牛乳 チーズ		○ポーロ 惣菜パン
3	月	お茶 いちご	ごはん	豚肉のしょうが焼き 味噌汁(なめこ) コールスローサラダ	牛乳 マーマレード 蒸しパン	◎牛乳 卵 豚肉 ハム 豆腐 味噌	○いちご 生姜 玉ねぎ 人参 ニラ キャベツ きゅうり コーン なめこ	◎ホットケーキミックス マーマレードジャム 米 サラダ油 マヨネーズ
4	火	お茶 せんべい	ごはん	鶏のから揚げ 味噌汁(キャベツ) ちりじゃこサラダ	牛乳 ビスケット	◎牛乳 鶏肉 卵 うす揚げ ちりめんじゃこ 味噌	生姜 にんにく レタス きゅうり 人参 りんご キャベツ 玉ねぎ	○せんべい ◎ビスケット 米 サラダ油
5	水	お茶 チーズ	ごはん	さわらのかば焼き けんちん汁 糸きりわかめサラダ	牛乳 小魚 せんべい	○チーズ ◎牛乳 小魚 さわら 鶏肉 豆腐	わかめ レタス きゅうり 人参 みかん缶 しいたけ ごぼう ねぎ	◎せんべい 米 サラダ油 ごま油
6	木	お茶 ポーロ	ごはん	チャプチェ トマト コーンかきたまスープ	ヨーグルト 小魚	◎ヨーグルト 小魚 豚肉 卵	生姜 人参 たけのこ ニラ 玉ねぎ しいたけ トマト 小葱 コーン	○ポーロ 米 サラダ油 ごま油 春雨
7	金	ヨーグルト あえ	ごはん	カレーシチュー いちご トマトのコロコロサラダ	アシドミルク バーム クーヘン	◎ヨーグルト 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ	◎フルーツミックス 玉ねぎ 人参 りんご 生姜 トマト きゅうり いちご	◎アシドミルク バームクーヘン 米 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ
8	土	お茶 ビスケット	うどん	(矢田野)いなり卵うどん 小魚 チーズ		卵 うす揚げ かまぼこ 小魚 チーズ	ねぎ 人参 しいたけ	○ビスケット うどん
10	月	お茶 バナナ	ごはん	すき焼き煮 りんご 切り干し大根のゴマネーズあえ	お茶 野菜 チップス	牛肉 豆腐 かまぼこ ハム	○バナナ ◎人参 れんこん ごぼう ねぎ たけのこ しらたき 切干大根 きゅうり りんご	◎さつまいろ サラダ油 米 車麩 ごま マヨネーズ
11	火	お茶 クラッカー	ごはん	カレイのフライタルタルソース トマトのコロコロサラダ 味噌汁	ジョア せんべい	カレイ 卵 ハム 豆腐 味噌	玉ねぎ パセリ わかめ きゅうり トマト 小松菜 しめじ	○クラッカー ◎ジョア せんべい 米 マヨネーズ サラダ油 ごま油
12	水	牛乳 ビスケット	わかめ ごはん	カレー肉じゃが パナナ ほうれん草のツナ和え	ゼリー 小魚	◎牛乳 ◎小魚 豚肉 ツナ	わかめ 人参 玉ねぎ しらたき いんげん コーン キャベツ ほうれん草 バナナ	○ビスケット ◎ゼリー 米 じゃがいも マヨネーズ
13	木	お茶 りんご	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 コーンサラダ かきたまスープ	牛乳 モンティ クリスト	◎牛乳 卵 チーズ ハム 鶏肉	○りんご キャベツ コーン きゅうり 人参 チンゲン菜 玉ねぎ	◎食パン バター 米 サラダ油 マヨネーズ
14	金	お茶 ウエハース	パン	コーンチャウダー トマト ブロッコリーと卵のサラダ	お茶 黒糖 くずもち	◎きな粉 鶏肉 牛乳 卵 ハム	玉ねぎ 人参 コーン トマト ブロッコリー パセリ	○ウエハース ◎黒糖 パン じゃがいも サラダ油 バター
15	土	お茶 ポーロ	ラーメン	(矢田野)味噌ラーメン 小魚 チーズ		豚肉 味噌 小魚 チーズ	キャベツ 人参 もやし ピーマン 玉ねぎ コーン	○ポーロ 中華麺 サラダ油

南陽幼保園における栄養目標量

*未満児栄養目標量
エネルギー 462 kcal たんぱく質 11.6~23.1 g
脂質 10.3~15.4 g 食塩 1.5g未満

*以上児栄養目標量
エネルギー 574kcal たんぱく質 14.4~28.7 g
脂質 12.8~19.1 g 食塩 1.6g未満

給食で使用している食材について

- *ハム、ウインナーは、卵を使用しています。
- *ベーコンは、卵を使用していません。
- *ちくわ、かまぼこは、卵を使用していません。
- *ジョア、アシドミルクは、乳を主原料とした乳飲料です。

日	曜	全園児			食材			
		午前のおやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ	血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる
17	月	お茶 せんべい	ごはん	鮭のカレー揚げ 小松菜のお浸し 味噌汁(かぼちゃ)	ヨーグルトあえ	◎ヨーグルト 鶏肉 うす揚げ 味噌	◎フルーツミックス パナナ小 松菜 白菜 人参 えのき かぼちゃ 玉ねぎ	○せんべい 米 サラダ油
18	火	牛乳 バナナ	ごはん	オニオンハンバーグ きのコススープ ブロッコリーソテー	お茶 昆布 せんべい	○牛乳 合いびき肉 卵	○バナナ ◎昆布 玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン しめじ えのき もやし しいたけ	◎せんべい 米 サラダ油 バター
19	水	お茶 スティック 野菜	ごはん	マーボー豆腐 バンサンスー 蒸しシュウマイ	牛乳 ホットケーキ	◎牛乳 卵 豚ひき肉 シュウマイ ハム 味噌 豆腐	◎きゅうり 人参 ねぎ 生姜 ピーマン きゅうり	◎バター 米 春雨 ごま油 サラダ油
20	木	お茶 せんべい	ごはん	江戸っ子煮 ごま酢和え バナナ	牛乳 小魚 ビスケット	◎牛乳 小魚 牛肉 大豆 高野豆腐 ハム	人参 たけのこ しらたき もやし きゅうり パナナ	○せんべい ◎ビスケット 米 サラダ油 車麩 サラダ油 ごま油
21	金	お茶 カミカミ 昆布	オムライス	オムライス エピフライタルタルソース ブロッコリーポテトスープ いちご	プリン	鶏肉 エビ ベーコン 卵	◎昆布 玉ねぎ パセリ ピーマン 人参 玉ねぎ ブロッコリー わかめ ねぎ いちご	◎プリン 米 バター じゃがいも マヨネーズ
22	土	お茶 ビスケット	スパゲティ	(矢田野)スパゲティイタリアン チーズ 小魚		ハム 合いびき肉 小魚 チーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン	○ビスケット スパゲティ サラダ油
24	月	お茶 せんべい	わかめ ごはん	鶏肉の甘辛煮 味噌汁(小松菜) じゃことトマトの甘酢あえ	牛乳 ジャムサンド	◎牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ うす揚げ 味噌	わかめ トマト きゅうり 小松菜 玉ねぎ 生姜	◎食パン ジャム 米 サラダ油 ごま油
25	火	お茶 カミカミ 昆布	スパゲティ	スパゲティイタリアン コンソメスープ トマトサラダ	ジョア ウエハース	合いびき肉 ハム チーズ ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト レタス きゅうり きゃべつ しめじ	◎ジョア ウエハース スパゲティ サラダ油
26	水	お茶 オレンジ	ごはん	キャベツのクリーム煮 トマト じゃがいものマヨ炒め	牛乳 マカロニ きなこ	◎牛乳 きなこ ベーコン 鶏肉 粉チーズ	◎オレンジ キャベツ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム しいたけ ブロッコリー トマト	◎マカロニ 米 サラダ油 じゃがいも
27	木	牛乳 りんご	ゆかり ごはん	ちくわの磯部揚げ ひじきサラダ 春色豚汁	お茶 せんべい	○牛乳 ちくわ 卵 豚肉 うす揚げ 味噌	○りんご 青のり ひじき レタス きゅうり ひじき 人参 キャベツ 玉ねぎ みかん缶	◎せんべい 米 サラダ油 ごま油
28	金	牛乳 ウエハース	ごはん	ハヤシライス パナナ ドレッシングサラダ	お茶 豆乳もち	○牛乳 ◎豆乳 きな粉 牛肉 生クリーム 卵	玉ねぎ 人参 レタス マッシュルーム きゅうり わかめ みかん缶 パナナ	○ウエハース 米 サラダ油

早寝・早起きを心がけよう

早起きをすると、朝ごはんの時間が充分にとれ、排便をうながしやすくなります。日中は屋外でたっぷり体を動かすことで、おなかがすいてごはんがおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。早寝・早起きで、生活リズムと体の調子を整えましょう。