



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	金	お茶 ビスケット	スパゲティ わかめフレンチ	スパゲティイタリアン 白菜スープ	アシドミルク せんべい	合いびき肉 ハム 粉チーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン わかめ レタス きゅうり みかん缶 白菜	○ビスケット ◎アシドミルク せんべい スパゲティ サラダ油 ごま油
2	土	発表会						
4	月	お茶 ビスケット	ごはん	豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 大根スープ	牛乳 昆布 せんべい	◎牛乳 豚肉 ハム ベーコン	◎昆布 生姜 玉ねぎ 人参 きゅうり ピーマン りんご コーン 大根 小葱	○ビスケット 米 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ
5	火	お茶 ウエハース	ごはん	すき焼き煮 和風サラダ アニマルチーズ	みかん 小魚	◎小魚 牛肉 豆腐 かまぼこ ちくわ チーズ	◎みかん ネギ しらたき たけのこ きゅうり レタス 人参	○ウエハース 米 サラダ油 ごま マヨネーズ 麩
6	水	お茶 りんご	ごはん	鶏肉の甘辛煮 納豆和え 味噌汁(じゃがいも)	牛乳 キャロット 蒸しパン	◎牛乳 チーズ 鶏肉 納豆 味噌	○りんご 生姜 ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ えのき こねぎ	米 サラダ油 じゃがいも
7	木	お茶 バナナ	パン	豆乳シチュー トマト ドレッシングサラダ	牛乳 ビスケット	◎牛乳 鶏肉 生クリーム 卵 豆乳	○バナナ 玉ねぎ 人参 セロリー レタス きゅうり みかん缶 わかめ トマト	◎ビスケット パン じゃがいも サラダ油 ごま油
8	金	牛乳 せんべい	ゆかり ごはん	揚げ魚のおろしソースからめ 切り干し大根のゴマねーず 味噌汁	ジョア クラッカー	○牛乳 たら ツナ 豆腐 味噌	切り干し大根 きゅうり 人参 なめこ タマネギ	◎ジョア クラッカー 米 サラダ油 マヨネーズ
9	土	お茶 せんべい	オム ライス	(南陽)オムライス チーズ わかめスープ		鶏肉 卵 チーズ	わかめ 玉ねぎ 人参 ピーマン	○せんべい 米 サラダ油
11	月	お茶 みかん	ごはん	豚肉とれんこんの炒め物 ごま酢和え 味噌汁(わかめ)	ゼリー	豚肉 豆腐 味噌	◎みかん れんこん 人参 ピーマン もやし きゅうり わかめ 玉ねぎ	◎ゼリー 米 春雨 ごま油 ごま
12	火	お茶 ビスケット	ごはん	サクフライ トマトサラダ キノコスープ	ジョア せんべい	さけ チーズ	トマト レタス きゅうり しめじ 人参 えのき しいたけ もやし	○ビスケット ◎ジョア せんべい 米 サラダ油 マヨネーズ
13	水	お茶 バナナ	ごはん	チャプチェ きゅうりの昆布和え コーンかきたまスープ	牛乳 マカロニ きなこ	◎牛乳 きなこ 豚肉 卵	○バナナ 生姜 玉ねぎ 人参 たら たけのこ しいたけ きゅうり 昆布 こねぎ コーン	◎マカロニ 米 サラダ油 ごま油 春雨
14	木	お茶 ポーロ	ふりかけ ごはん	おでん 鶏味噌 ちりじゃこサラダ	牛乳 バーム クーヘン	◎牛乳 鶏肉 ちくわ 油揚げ ちりめんじゃこ 味噌	大根 人参 さといも 昆布 レタス きゅうり りんご	○ポーロ ◎バームクーヘン 米 麩 サラダ油
15	金	お茶 せんべい	ピラフ	ピラフホワイトソースがけ エビフライ スープ みかん	ヨーグルト	◎ヨーグルト 鶏肉 エビ ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン パセリ ブロッコリー トマト 大根 小葱 みかん マッシュルーム	○せんべい 米 バター 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 514kcal たんぱく質 13.7~27.3g  
脂質 12.2~18.2g 食塩 1.6g未満

\*以上児栄養目標量  
エネルギー 586kcal たんぱく質 14.7~29.3g  
脂質 13.1~19.5g 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
16	土	お茶 ビスケット	焼きそば	(矢田野)焼きそば 小魚 アニマルチーズ		豚肉 小魚 チーズ	キャベツ 人参 もやし ピーマン しいたけ	○ビスケット 中華麺 サラダ油
18	月	牛乳 ウエハース	ごはん	カレー肉じゃが バナナ コーンサラダ	牛乳 ジャム サンド	○牛乳 豚肉 ハム	人参 玉ねぎ しらたき インゲン キャベツ きゅうり コーン バナナ	○ウエハース ◎パン ジャム 米 マヨネーズ じゃがいも
19	火	お茶 みかん	ごはん	サバの立田揚げ ひじきサラダ 味噌汁(豆腐)	アシドミルク せんべい	サバ 豆腐 味噌	◎みかん ひじき レタス きゅうり みかん缶 玉ねぎ わかめ	◎アシドミルク せんべい 米 サラダ油 ごま油
20	水	お茶 せんべい	わかめ ごはん	チキンポトフ トマト マカロニサラダ	お茶 昆布 クラッカー	鶏肉 卵 ハム	◎昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリー きゅうり コーン トマト	○せんべい ◎クラッカー 米 じゃがいも マヨネーズ マカロニ
21	木	お茶 クラッカー	ふりかけ ごはん	肉団子スープ かぼちゃ甘煮 きゅうり中華和え	お茶 小魚 みかん	◎小魚 豚肉 豆腐	◎みかん 生姜 白菜 人参 しめじ こねぎ かぼちゃ きゅうり	○クラッカー 米 ごま油
22	金	お茶 ビスケット	なんようチキン (NYC) 開店		ホワイトミニ せんべい	鶏肉 ハム 牛乳 バター	キャベツ 人参 きゅうり 生姜 玉ねぎ コーン りんご オレンジ	○ビスケット ◎ホワイトミニ パン マヨネーズ じゃがいも サラダ油
23	土	お茶 せんべい	うどん	(矢田野)肉うどん 小魚 アニマルチーズ		牛肉 小魚 チーズ	ねぎ 人参	○せんべい うどん
25	月	お茶 せんべい	ごはん	煮込みハンバーグ ブロッコリー コンソメスープ	りんご ジュース クリスマス ケーキ	合いびき肉 牛乳 卵	玉ねぎ しめじ 人参 ブロッコリー 大根 こねぎ	○せんべい ◎りんごジュース クリスマスケーキ 米 サラダ油
26	火	お茶 チーズ	カレー ライス	カレーライス チキンカツ ちくわサラダ みかん	牛乳 せんべい	◎チーズ ◎牛乳 豚肉 鶏肉 ちくわ	玉ねぎ 人参 生姜 きゅうり きゃべつ コーン みかん	◎せんべい 米 サラダ油 マヨネーズ じゃが芋
27	水	お茶 バナナ	ごはん	マーボー豆腐 蒸しシュウマイ ほうれん草のナムル	牛乳 クラッカー	◎牛乳 豚肉 しゅうまい ハム 豆腐 味噌	○バナナ 人参 ピーマン ねぎ 生姜 ほうれん草 もやし	◎クラッカー 米 サラダ油 ごま油
28	木	お茶 ポーロ	ゆかり ごはん	大根のそぼろ煮 パンサンスー アニマルチーズ	ヨーグルト	◎ヨーグルト 豚肉 ハム 卵 チーズ	大根 人参 インゲン 生姜 きゅうり	○ポーロ 米 サラダ油 春雨 ごま油
29	金	お茶 せんべい	うどん	かき揚げうどん 即席漬け りんご	ゼリー	かまぼこ 卵	ねぎ 人参 さつまいも 玉ねぎ 大根 きゅうり りんご 昆布	○せんべい ◎ゼリー うどん サラダ油

\*12月9日(土)は矢田野こども園の発表会ですので土曜保育は南陽幼保園で行います。