



今月の食事目標
ごはんとおかずを
交互に食べましょう

○午前のおやつ ◎
午後のおやつ

R6. 1. 1 南陽幼保

| 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 |
| 5 | 金 | お茶 ビスケット | カレーライス | カレーシチュー ドレッシングサラダ | ヨーグルト | 豚肉 ヨーグルト 卵 ◎ヨーグルト | 玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく きゅうり レタス わかめ | ○ビスケット 米 カレールー ごま油 じゃがいも |
| 6 | 土 | お茶 ポーロ | パン | (矢田野)惣菜パン 小魚 牛乳 | | 小魚 牛乳 | | ○ポーロ 惣菜パン |
| 9 | 火 | お茶 せんべい | 七草がゆ | ちりじゃこサラダ ウインナー みかん | 牛乳 ビスケット | 鶏肉 卵 じゃこ ウインナー ◎牛乳 | 大根 人参 せり 三つ葉 しいたけ レタス きゅうり りんご みかん | ○せんべい 米 ◎ビスケット |
| 10 | 水 | お茶 バナナ | ゆかり ごはん | 豚肉と大豆の磯煮 ごま酢あえ | 牛乳 野菜チップス | 大豆 豚肉 揚げ ◎牛乳 | ○バナナ ひじき 人参 しらたき ごぼう もやし きゅ うり | 米 春雨 ごま油 ごま ◎さつまいも サラダ油 |
| 11 | 木 | お茶 ビスケット | ごはん | オニオンハンバーグ ほうれん草ソテー コンソメスープ | お茶 ぜんざい | 牛豚ミンチ 卵 牛乳 ベーコン ◎小豆 | 玉ねぎ 人参 ほうれん草コー ン ねぎ | ○ビスケット 米 バター じゃがいも ◎さつまいも |
| 12 | 金 | ヨーグルト | 赤飯 | ぶりのかば焼き きんとん 源平なます 黒豆 すまし汁 | 牛乳 せんべい | ○ヨーグルト 小豆 ぶ り 黒豆 油揚げ 豆腐 ふかし、◎牛乳 | 大根 人参 えのき 三つ葉 | 米 さつまいも ごま ◎せんべい |
| 13 | 土 | お茶 ビスケット | ラーメン | (矢田野)味噌ラーメン チーズ 小魚 | | 豚肉 味噌 チーズ 小 魚 | もやし キャベツ 人参 | ○ビスケット 中華麺 |
| 15 | 月 | お茶 せんべい | ごはん | ホイコーロー ひじきナムル 春雨スープ | 牛乳 バーム クーヘン | 豚肉 ◎牛乳 | キャベツ 人参 ピーマン もやし ひじき きゅうり にら しめじ | ○せんべい 米 春雨 ごま油 ◎バームクーヘン |
| 16 | 火 | ヨーグルト | わかめ ごはん | チキンカツ パンサンスー コーンかきたまスープ | 牛乳 きなこフレンチ トースト | ○ヨーグルト 鶏肉 卵 ハム ◎牛乳 きなこ | わかめ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ | 米 春雨 ごま油 ◎食パン バター |
| 17 | 水 | お茶 みかん | ごはん | 鮭のきのこベシャメルソース ブロッコリー たまごスープ | ジョア クラッカー | 鮭 牛乳 卵 | ○みかん たまねぎ マッシュルーム しめじ パセリ ブロッコリー わかめ | 米 バター ◎ジョア ◎クラッカー |
| 18 | 木 | お茶 ビスケット | パン | チキンクリームシチュー 切り干しサラダ りんご | プリンアラモード ウエハース | 鶏肉 牛乳 ハム | 人参 玉ねぎ コーン 切り干 し大根 きゅうり りんご | ○ビスケット パン バター じゃがいも ◎プリン ウエハース |
| 19 | 金 | お茶 チーズ | ごはん | マーボー豆腐 揚げしゅうまい ほうれん草のナムル | 牛乳 せんべい | ○チーズ 豆腐 豚ミンチ 味噌 しゅうまい ハム ◎牛乳 | 人参 ピーマン ねぎ しょうが ほうれん草 もやし | 米 サラダ油 ◎せんべい |
| 20 | 土 | お茶 せんべい | 焼きそば | (矢田野)焼きそば チーズ 小魚 | | 豚肉 チーズ 小魚 | キャベツ 人参 ピーマン もやし | ○せんべい 中華麺 |

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 |
| 22 | 月 | お茶 せんべい | ごはん | ひじき入り肉じゃが 切り干し大根のごまネーズ パナナ | ビスケット | 豚肉 ハム | 人参 しらたき 玉ねぎ いんげん 切り干し大根 きゅうり | ○せんべい 米 じゃがいも マヨネーズ ◎ビスケット |
| 23 | 火 | お茶 ポーロ | ごはん | 豚肉とれんこんの炒め物 さつまいもサラダ 味噌汁(なめこ) | 牛乳 マカロニきなこ | 豚肉 豆腐 味噌 ◎牛乳 きなこ | れんこん 人参 ピーマン きゅうり レタス りんご なめこ ねぎ | ○ポーロ 米 さつまいも マヨネーズ ◎マカロニ |
| 24 | 水 | お茶 バナナ | ふりかけ ごはん | ポークビーンズ 大根サラダ | 牛乳 クラッカー | 大豆 豚肉 かまぼこ ◎牛乳 | ○バナナ 人参 玉ねぎ トマト 大根 きゅうり | 米 マヨネーズ |
| 25 | 木 | お茶 ポーロ | ごはん | 手作りさつま揚げ 味噌汁(かぶ) 小松菜の納豆和え | 牛乳 せんべい | 魚すり身 卵 納豆 味 噌 揚げ ◎牛乳 | 人参 玉ねぎ 小松菜 もやし かぶ たまねぎ | ○ポーロ 米 サラダ油 ◎せんべい |
| 26 | 金 | お茶 せんべい | オムライス | ミートボール ポテト フルーツ ブロッコリー キャベツのスープ | ホワイト ミニ 小魚 | 卵 鶏肉 肉団子 ベーコン ◎小魚 | 玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー コーン キャベツ みかん りんご | ○せんべい 米 ポテト ◎ホワイトミニ |
| 27 | 土 | お茶 せんべい | スパゲ ッティ | (矢田野)スパゲッティイタリアン 小魚 チーズ | | 牛豚ミンチ ハム 小魚 チーズ | 玉ねぎ 人参 ピーマン | スパゲティ |
| 29 | 月 | お茶 ビスケット | ごはん | 豚肉のしょうが焼き スパサラ 味噌汁(大根) | 牛乳 大学いも | 豚肉 ツナ 味噌 ◎牛乳 | 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 大根 | ○ビスケット 米 マヨネーズ ◎さつまいも ごま |
| 30 | 火 | お茶 バナナ | ごはん | おでん 鶏味噌 ブロッコリーと卵のサラダ | 牛乳 せんべい | ちくわ 揚げ 鶏ミンチ 卵 味噌 | ○バナナ 人参 昆布 大根 さといも ブロッコリーコーン | 米 マヨネーズ ◎せんべい |
| 31 | 水 | お茶 ウエハース | ごはん | 鶏の立田揚げ ポテトサラダ 白菜スープ | ジョア ビスケット | 鶏肉 | 人参 きゅうり りんご 白菜 玉ねぎ しょうが にんにく | ○ウエハース 米 片栗粉 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ ◎ジョア ◎ビスケット |

減塩のすすめ

「減塩料理＝大人のためのもの」とおもいがちですが、実は、子どもも塩分摂りすぎているという事実があります。こどもは、体と同じように味覚も成長期。毎日の食事から減塩の味覚を育てていけませんか？こんな方法は、どうですか？

- ◆ 香辛料(カレー粉やニンニク、しょうがなど)を料理に使用する
炒め物などにカレー粉など使用すると、嫌いな野菜もカレー風味で食べられます。
- ◆ だしの活用(昆布やかつお節、干しシイタケなど)
お味噌汁など、しっかりとだしを取れば、使用する味噌の量も減らせます。また、炒め物など最初に刻んだ干しシイタケを炒めたら、風味が出て、うま味が増します。