



今月の食事目標
朝ごはんの大切さを
知りましょう。

○午前のおやつ
○午後のおやつ

R6. 2. 1 南陽幼保園

日	曜	未満児			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	木	お茶 せんべい	ごはん	さわらのかば焼き 味噌汁(豆腐) 切り干しサラダ	牛乳 ウエハース	◎牛乳 さわら ハム 豆腐 味噌	切り干し大根 きゅうり 人参 もやし	◎せんべい ◎ウエハース 米 油 ごま油		
2	金	お茶 チーズ	ごはん	鬼さんカレー りんご ひじきとレタスのサラダ	牛乳 マカロニ きなこ	◎チーズ ◎牛乳 きな粉 豚肉 大豆 ハム ウインナー	玉ねぎ 人参 生姜 ピーマン ひじき きゅうり レタス りんご コーン	◎マカロニ 米 油 ごま油		
3	土	お茶 ウエハース	うどん	(矢田野)肉うどん 小魚 チーズ	牛乳 かまぼこ	牛肉 小魚 チーズ かまぼこ	ねぎ 人参	◎ウエハース うどん		
5	月	お茶 ビスケット	ごはん	チャップチェ きゅうりの中華和え たまごとレタスのスープ	アシドミルク クラッカー	豚肉 卵	生姜 人参 しいたけ 玉ねぎ たけのこ きゅうり レタス しめじ	◎ビスケット ◎アシドミルク クラッカー 春雨 米 ごま油		
6	火	お茶 せんべい	スパゲッティ	スパゲティイタリアン わかめフレンチ きのこスープ	牛乳 キャロット 蒸しパン	◎牛乳 チーズ 合いびき肉 ハム	玉ねぎ 人参 ピーマン わかめ レタス みかん缶 しめじ もやし えのき しいたけ	◎せんべい ◎ホットケーキミックス スパゲティ 油		
7	水	お茶 りんご	ごはん	マーボー豆腐 蒸しシューマイ ほうれん草のナムル	牛乳 せんべい	◎牛乳 豚肉 豆腐 味噌 しゅうまい ハム	◎りんご ねぎ 人参 ピーマン ほうれん草 もやし	◎せんべい 米 油 ごま油		
8	木	お茶 ポーロ	わかめ ごはん	サバの立田揚げ 豚汁 ドレッシングサラダ	牛乳 レーズンパン	◎牛乳 サバ 卵 豚肉 豆腐 味噌	生姜 人参 きゅうり レタス わかめ みかん缶 大根 ごぼう ねぎ	◎ポーロ ◎レーズンパン 米 油 ごま油		
9	金	お茶 カミカミ 昆布	ラーメン	野菜ラーメン 鶏の唐揚げ ポテト フルーツポンチ	ヨーグルト 小魚	◎ヨーグルト 小魚 豚肉 かまぼこ 鶏肉	◎昆布 キャベツ もやし 人参 しめじ 生姜 ニンニク フルーツミックス	中華麺 ポテト 油 ごま油		
10	土	お茶 ビスケット	うどん	(矢田野)カレーうどん 小魚 チーズ	牛乳 せんべい	豚肉 小魚 チーズ	人参 玉ねぎ ねぎ	◎ビスケット うどん		
13	火	お茶 バナナ	ごはん	ぶりの南蛮漬け 味噌汁(白菜) 切り干し大根のゴマネーズ和え	牛乳 ホット ケーキ	◎牛乳 卵 ぶり ハム 豆腐 味噌	◎バナナ 玉ねぎ ピーマン パプリカ 切り干し大根 人参 きゅうり 白菜 えのき コーン	◎ホットケーキミックス 米 油 マヨネーズ ごま		
14	水	お茶 チーズ	ごはん	おろしハンバーグ こぶき芋 青梗菜スープ	牛乳 バーム クーヘン	◎チーズ ◎牛乳 合いびき肉 卵	大根 玉ねぎ 青梗菜 コーン 大葉	◎バームクーヘン 米 油 じゃがいも		
15	木	お茶 せんべい	食パン	豆乳チャウダー みかん ひじき入りチキンサラダ	牛乳 小魚 バナナ	◎牛乳 小魚 鶏肉 豆乳 生クリーム	◎バナナ 玉ねぎ 人参 コーン ひじき キャベツ みかん	◎せんべい パン 油 バター ごま マヨネーズ		

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 514 kcal 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。
- *ショア、アシドミルクは、乳を主原料とした乳飲料です。

日	曜	未満児			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	金	お茶 カミカミ 昆布	ゆかり ごはん	ちくわの磯部揚げ 味噌汁(なめこ) バンバンジーサラダ	牛乳 せんべい	◎牛乳 ちくわ 鶏肉 豆腐 味噌 卵	◎昆布 青のり レタス きゅうり 人参 なめこ 玉ねぎ	◎せんべい 米 ごま マヨネーズ		
17	土	お茶 ポーロ	スパゲッティ	(矢田野)スパゲティイタリアン 小魚 チーズ	牛乳 せんべい	合いびき肉 ハム チーズ 小魚	玉ねぎ 人参 ピーマン	◎ポーロ スパゲティ		
19	月	お茶 ビスケット	ごはん	すき焼き煮 トマト もやしときゅうりのナムル	牛乳 クラッカー	牛肉 豆腐 かまぼこ	ねぎ しらたき 人参 たけのこ もやし きゅうり トマト	◎ビスケット ◎ショア クラッカー 米 油 麩		
20	火	お茶 バナナ	ふりかけ ごはん	肉団子スープ りんご れんこんのごまマヨネーズあえ	牛乳 せんべい	◎牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ 味噌	◎バナナ 生姜 白菜 人参 しめじ こねぎ レンコン きゅうり りんご	◎せんべい 米 ごま マヨネーズ		
21	水	お茶 せんべい	ごはん	チキンカツ 味噌汁(白菜) さつまいもサラダ	牛乳 ビスケット	◎牛乳 鶏肉 ハム 油揚げ 味噌	ひじき レタス きゅうり 人参 白菜 えのき りんご	米 油 ごま油 さつまいも マヨネーズ		
22	木	お茶 チーズ	ごはん	鮭のカレー揚げ 大根スープ ひじきときゅうりの和え物	ヨーグルト 昆布	◎チーズ ◎ヨーグルト 鮭 鶏肉	◎昆布 ひじき きゅうり 人参 えのき 大根 玉ねぎ こねぎ	米 油 オリーブ油		
24	土	お茶 せんべい	ごはん	(矢田野)オムライス チーズ 小魚	牛乳 せんべい	鶏肉 卵 チーズ 小魚	玉ねぎ 人参 ピーマン	◎せんべい 米 バター		
28	水	牛乳 ポーロ	ゆかり ごはん	豚肉と大豆の磯煮 トマト スパサラ	お茶 野菜 チップス	◎牛乳 豚肉 大豆 油揚げ ツナ	◎レンコン ひじき 人参 ごぼう しらたき キャベツ きゅうり コーン トマト	◎ポーロ ◎さつまいも 米 油 マヨネーズ		
27	火	お茶 ポーロ	ごはん	餃子入りスープ りんご ひじきナムル	牛乳 せんべい	餃子 豚肉	青菜 人参 竹の子 ねぎ しいたけ もやし きゅうり ひじき りんご	◎ポーロ ◎ショア せんべい 米 油 ごま油 ごま		
26	月	お茶 りんご	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 納豆和え 根菜味噌汁	牛乳 せんべい	◎牛乳 鶏肉 納豆 油揚げ 味噌	◎りんご ほうれん草 もやし 人参 大根 ごぼう	◎せんべい 米 油 さつまいも マーマレードジャム		
29	木	お茶 ウエハース	ごはん	八宝菜 バンサンスー アニマルチーズ	ゼリー 小魚	◎小魚 豚肉 えび ハム 卵 チーズ	白菜 人参 玉ねぎ コーン たけのこ きゅうり	◎ウエハース ◎ゼリー 米 春雨 油 ごま油		



節分ってなにをする？

1. 豆まきをする：まめまきは邪気を払い福を呼び込むとされています。
2. 恵方巻を食べる：その年の吉方となる「恵方」を向いて恵方巻を食べると、無病息災や商売繁盛をもたらすとされています。2024年の恵方の方向は東北東です。