

日付	献立名	食材名				
		おやつ (朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
2月	ごはん ぎょうざ入りスープ マセドアンサラダ トマト <b>おたのしみランチ</b>	◎お茶 ◎ポーロ ◎牛乳 ◎スティック野菜	豚もも肉、ロースハム、プロセスチーズ、牛乳	こまつな、たけのこ、長ねぎ、にんじん、しいたけ、りょくとうもやし、きゅうり、トマト	うるち米、揚げ油、ごま油、じゃがいも	ぎょうざ、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、料理酒、みりん風調味料、マヨネーズ、麦茶、たまごポーロ
3月	ちらし寿司 エビフライ 菜の花あえ すまし汁 オレンジゼリー	◎ヨーグルト ◎お茶 ◎ひなあられ	卵、絹ごし豆腐、ヨーグルト	かんぴょう、干しいたけ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、えのきたけ、糸みつば、オレンジジュース、粉寒天	うるち米、三温糖、サラダ油、揚げ油、調合油、釜焼き豆腐、上白糖	こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、えびフライ、トマトケチャップ、ウスターソース、かつお・昆布だし、料理酒、水、麦茶、ひなあられ
4月	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 コールスローサラダ 味噌汁 (キャベツ にんじん)	◎お茶 ◎バナナ ◎牛乳 ◎ビスケット	鶏もも肉、ロースハム、牛乳	オレンジマーマレード、キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、バナナ	うるち米、かたくり粉、調合油、じゃがいも	食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、米みそ、かつおだし、麦茶、ハードビスケット
5月	ふりかけごはん 江戸っ子煮 ちりじゃこサラダ	◎お茶 ◎せんべい ◎牛乳 ◎ジャムサンド	大豆、牛かた肉、高野豆腐、しらす干し、牛乳	にんじん、たけのこ、刻み昆布、レタス、きゅうり、りんご、いちごジャム	うるち米、車ぶ、しらたき、三温糖、サラダ油、調合油、食パン	ふりかけ、本みりん、こいくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい
6月	ごはん マーボー豆腐 揚げしゅうまい ひじきナムル	◎お茶 ◎ビスケット ◎牛乳 ◎せんべい	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	長ねぎ、しょうが、青ピーマン、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、干しひじき	うるち米、三温糖、調合油、かたくり粉、揚げ油、いりごま、ごま油	こいくちしょうゆ、テンメシジャン、しゅうまい、麦茶、ハードビスケット、甘辛せんべい
7月	カレーうどん 小魚 アニマルチーズ	◎お茶 ◎せんべい	豚肉、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん	うどん、かたくり粉	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、カレーウ、麦茶、甘辛せんべい
9月	ごはん チキンカツ 和風サラダ 味噌汁(大根 揚げ)	◎ヨーグルト ◎牛乳 ◎ウエハース	鶏むね肉、焼き竹輪、ヨーグルト、牛乳	きゅうり、レタス、にんじん、だいこん、えのきたけ	うるち米、薄力粉、パン粉、揚げ油、すりごま、三温糖	食塩、こしょう、ウスターソース、トマトケチャップ、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、ウエハース
10月	わかめごはん チャプチェ コーンかきたまスープ アニマルチーズ	◎お茶 ◎りんご ◎牛乳 ◎ホットケーキ	豚ロース、卵、プロセスチーズ、牛乳	乾燥わかめ、しょうが、にんじん、たけのこ、たまねぎ、にら、干しいたけ、こねぎ、コーン缶、りんご	うるち米、はるさめ、三温糖、ごま油、ホットケーキミックス、有塩バター、メープルシロップ	こいくちしょうゆ、本みりん、鶏がらだし、合成清酒、麦茶
11月	食パン チキンクリームシチュー パンサンダー トマト	◎お茶 ◎ビスケット ◎ヨーグルト ◎小魚	鶏もも肉、牛乳、ロースハム、卵、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、スイートコーン、きゅうり、トマト	食パン、じゃがいも、食塩不使用バター、薄力粉、はるさめ、調合油、ごま油	コンソメ、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、ハードビスケット
12月	ごはん 魚フライタルソース わかめフレンチ 味噌汁(なめこ)	◎お茶 ◎スティック野菜 ◎牛乳 ◎マカロニきな粉	かれい、卵、絹ごし豆腐、牛乳、きな粉	たまねぎ、パセリ、乾燥わかめ、みかん缶、きゅうり、レタス、なめこ、にんじん	うるち米、薄力粉、パン粉、揚げ油、ごま油、三温糖、マカロニ	食塩、こしょう、マヨネーズ、穀物酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、豆みそ、麦茶
13月	スパゲティナポリタン 野菜スープ バナナ	◎お茶 ◎せんべい ◎シリア ◎ウエハース	ウインナーソーセージ、粉チーズ、ベーコン、飲むヨーグルト	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、キャベツ、バナナ	スパゲッティ、調合油	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、パイオン、ウスターソース、こいくちしょうゆ、麦茶、甘辛せんべい、ウエハース
14月	惣菜パン 小魚 アニマルチーズ	◎お茶 ◎ポーロ	プロセスチーズ		食パン、ロールパン	麦茶、たまごポーロ
16月	ごはん カレーシチュー ドレッシングサラダ トマト	◎お茶 ◎バナナ ◎牛乳 ◎さつまいも ドーナツ	豚かた肉、プレーンヨーグルト、卵、牛乳	にんじん、たまねぎ、りんご、レタス、きゅうり、乾燥わかめ、みかん缶、トマト、バナナ	うるち米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、サラダ油、ごま油、さつまいも、ホットケーキミックス、有塩バター、揚げ油、ごま	おろししょうが、おろしにんにく、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、カレーウ、穀物酢、麦茶

17月	ごはん 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー 大根スープ	◎お茶 ◎ポーロ ◎牛乳 ◎せんべい	牛ひき肉、豚ひき肉、卵、牛乳、ベーコン	たまねぎ、ぶなしめじ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、だいこん、パセリ	うるち米、パン粉、サラダ油、三温糖、炒め油、有塩バター	トマトケチャップ、コンソメ、こいくちしょうゆ、パイオン、合成清酒、食塩、白こしょう、麦茶、たまごポーロ、甘辛せんべい
18月	ゆかりごはん 手作りさつま揚げ 小松菜の納豆和え 味噌汁(白菜)	◎お茶 ◎ビスケット ◎くだものゼリー ◎小魚	すけとうだら、木綿豆腐、卵、挽きわり納豆、油揚げ	しその実、長ねぎ、しょうが、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、ほしのり、はくさい、えのきたけ	うるち米、かたくり粉、三温糖、調合油	こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、麦茶、ハードビスケット、オレンジゼリー
19月	味噌ラーメン チキンナゲット ポテト	◎お茶 ◎せんべい ◎牛乳 ◎モンティクリスト(カナダ料理)	豚もも肉、牛乳、ロースハム、プロセスチーズ、卵	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、青ピーマン、しょうが、たまねぎ、コーン缶	中華めん、調合油、ごま油、フライドポテト、食パン、三温糖、有塩バター、メープルシロップ	中華だし、米みそ、こいくちしょうゆ、食塩、白こしょう、ミートボール、麦茶、甘辛せんべい
21月	卒園式 					
23月	ごはん 豚肉のしょうが焼き スパサラダ(ツナ) たまごレタスのスープ	◎お茶 ◎せんべい ◎牛乳 ◎スティック野菜	豚もも肉、ツナ缶、卵、牛乳	しょうが、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、レタス、ぶなしめじ	うるち米、三温糖、調合油、かたくり粉、スパゲッティ、ごま油	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、鶏がらだし、料理酒、水、麦茶、甘辛せんべい
24月	ごはん すき焼き煮 ひじきサラダ	◎お茶 ◎ポーロ ◎牛乳 ◎ビスケット	牛かた肉、焼き豆腐、蒸しかまぼこ、牛乳	長ねぎ、にんじん、干しひじき、レタス、きゅうり、みかん缶	うるち米、しらたき、車ぶ、三温糖、調合油、ごま油	こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、たまごポーロ、ハードビスケット
25月	食パン ボークビーンズ ブロッコリーと 卵のサラダ りんご	◎お茶 ◎アニマルチーズ ◎牛乳 ◎黒糖蒸しパン	大豆、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、卵、ロースハム、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールのトマト缶、ブロッコリー、りんご	食パン、じゃがいも、サラダ油、三温糖、ホットケーキミックス、調合油、黒砂糖	おろしにんにく、トマトケチャップ、コンソメ、食塩、マヨネーズ、麦茶
26月	ごはん 魚の立田揚げ ポテトサラダ 豚汁	◎お茶 ◎スティック野菜 ◎りんごジュース ◎せんべい	さわら、豚肉、絹ごし豆腐	しょうがおろし、きゅうり、にんじん、りんご、コーン缶、だいこん、ごぼう、長ねぎ、りんごジュース	うるち米、かたくり粉、調合油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、合成清酒、マヨネーズ、米みそ、煮干だし、麦茶、しょうゆせんべい
27月	ごはん ハヤシライス 切干だいこんの ゴマネーズ和え アニマルチーズ	◎お茶 ◎ヨーグルト ◎シリア ◎ウエハース	牛かた肉、生クリーム、ツナ缶、プロセスチーズ、ヨーグルト、飲むヨーグルト	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、切干しだいこん、きゅうり	うるち米、調合油、米粉、いりごま	食塩、白こしょう、ハヤシルウ、パイオン、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、穀物酢、麦茶、ウエハース

南陽幼保園における栄養目標	
◎未満児◎	エネルギー548kcal 炭水化物68.5~95.8g たんぱく質13.7~27.4g 脂質12.5~18.3g 塩分1.5g未満
○以上児○	エネルギー593kcal 炭水化物74.1~103.7g たんぱく質14.8~29.7g 脂質13.2~19.8g 塩分16g未満

早いもので、今年度も残すところ1か月となりました。3月は、ゆり組さんにとって園生活最後の月です。ゆり組さんの好きな献立で構成しました。最後の食事時間、ニコニコ笑顔で過ごしてくれるように思います。

**「食育」たのしいが出発点!!**

食育は「楽しい」が出発点です。食事の時間をポジティブな経験にすることで、子どもの食の興味や主体性を育みます。乳幼児期の食育は、「食べることは楽しい」という気持ちを育むことが最も重要とされています。食の喜びや興味は、心身の健康と「生きる力」の基礎となります。

**「食育」たのしいが出発点!!**

食育は「楽しい」が出発点です。食事の時間をポジティブな経験にすることで、子どもの食の興味や主体性を育みます。乳幼児期の食育は、「食べることは楽しい」という気持ちを育むことが最も重要とされています。食の喜びや興味は、心身の健康と「生きる力」の基礎となります。

**「食育」たのしいが出発点!!**

食育は「楽しい」が出発点です。食事の時間をポジティブな経験にすることで、子どもの食の興味や主体性を育みます。乳幼児期の食育は、「食べることは楽しい」という気持ちを育むことが最も重要とされています。食の喜びや興味は、心身の健康と「生きる力」の基礎となります。

**「食育」たのしいが出発点!!**

食育は「楽しい」が出発点です。食事の時間をポジティブな経験にすることで、子どもの食の興味や主体性を育みます。乳幼児期の食育は、「食べることは楽しい」という気持ちを育むことが最も重要とされています。食の喜びや興味は、心身の健康と「生きる力」の基礎となります。