

日付	献立名		食材名			
	昼食	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
1月	ゆかりごはん 鶏肉の塩こうじ唐揚げ ひじきとレタスのサラダ 味噌汁(なめこ)	◎お茶 スティック野菜 ◎牛乳 せんべい	鶏もも肉、ロースハム、絹ごし豆腐、牛乳	しその実、しょうがおろし、干しひじき、きゅうり、レタス、にんじん、なめこ、たまねぎ	うるち米、米こうじ、かたくり粉、調合油、三温糖、ごま油	おろしにんにく、合成清酒、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつおだし、豆みそ、麦茶、甘辛せんべい
2火	ごはん 肉団子スープ じゃがいものマヨ炒め バナナ	◎お茶 ウエハース ◎牛乳 ビスケット	豚ひき肉、絹ごし豆腐、木綿豆腐、ベーコン、牛乳	りょくとうもやし、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、こねぎ、しいたけ、ブロッコリー、バナナ	うるち米、ごま油、じゃがいも	おろししょうが、こいくちしょうゆ、食塩、みりん風調味料、鶏がらだし、合成清酒、マヨネーズ、麦茶、ウエハース、ビスケット
3水	ふりかけごはん ちくわのいそべ揚げ 筑前煮 味噌汁(豆腐・ほうれん草)	◎お茶 オレンジ ◎牛乳 せんべい	焼き竹輪、卵、鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳	あおのり、れんこん、にんじん、干しいたけ、ほうれん草、えのきたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、薄力粉、米粉、調合油、炒め油、さといも、上白糖	ふりかけ、戻し汁、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米みそ、かつおだし、麦茶、甘辛せんべい
4木	ごはん 魚のフライタルソース トマトとわかめのサラダ キャベツのスープ	◎お茶 せんべい ◎ジュア カミカミ昆布	たら、卵、ロースハム、ベーコン、飲むヨーグルト	たまねぎ、パセリ、カットわかめ、きゅうり、トマト、キャベツ、にんじん、こねぎ	うるち米、薄力粉、パン粉、サラダ油、三温糖、ごま油	食塩、白こしょう、マヨネーズ、穀物酢、こいくちしょうゆ、コンソメ、合成清酒、麦茶、甘辛せんべい、昆布だし
5金	食パン 豆乳チャウダー コーンサラダ オレンジ	◎お茶 小魚 ◎牛乳 あじさい寒天	鶏もも肉、調製豆乳、生クリーム、ロースハム、かたくちいわし、牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、パレンシアオレンジ、粉寒天、ぶどうジュース	食パン、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、有塩バター、グラニュー糖	スイートワイン、コンソメ、食塩、白こしょう、マヨネーズ、麦茶
6土	惣菜パン 小魚 アニマルチーズ	◎お茶 せんべい	プロセスチーズ		食パン、ロールパン	麦茶、甘辛せんべい
8月	ごはん 揚げきょうざ 中華風野菜炒め かに玉春雨スープ	◎お茶 スティック野菜 ◎牛乳 ビスケット	豚肉、かにかま、卵、牛乳	にんじん、キャベツ、たまねぎ、だいずもやし、にら、長ねぎ、しいたけ、きゅうり	うるち米、サラダ油、調合油、はるさめ、ごま油	ぎょうざ、食塩、こいくちしょうゆ、中華だし、白こしょう、合成清酒、みりん風調味料、麦茶、ハードビスケット
9火	わかめごはん 魚の南蛮漬け きりぼしサラダ 豚汁	◎お茶 りんご ◎牛乳 ホットケーキ	あじ、ロースハム、豚もも肉、木綿豆腐、牛乳、卵	乾燥わかめ、たまねぎ、青ピーマン、黄ピーマン、切干しいたけ、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、りんご	うるち米、かたくり粉、米粉、調合油、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	穀物酢、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、麦茶
10水	スパゲティタリアン トマトサラダ 小松菜のスープ	◎お茶 アニマルチーズ ◎牛乳 クラッカー	牛ひき肉、豚ひき肉、ボンレスハム、粉チーズ、ロースハム、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、トマト、レタス、きゅうり、こまつな、ぶなしめじ	スパゲッティ、調合油、オリーブ油	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、フィヨン、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、コンソメ、麦茶、クラッカー
11木	ごはん 豚ひき肉のつくね風 ブロッコリーのソテー たまごとレタスのスープ	◎お茶 ウエハース ◎ヨーグルトあえ	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ブレンヨーグルト	えのきたけ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、レタス、ぶなしめじ、みかん缶、白桃缶、バナナ	うるち米、かたくり粉、調合油、三温糖、いりごま、サラダ油、有塩バター、ごま油	食塩、合成清酒、こいくちしょうゆ、本みりん、コンソメ、白こしょう、鶏がらだし、料理酒、水、麦茶、ウエハース
12金	食パン ポークビーンズ ちくわサラダ バナナ	◎お茶 カミカミ昆布 ◎アシッドミルク せんべい	大豆、豚ひき肉、ウィンナーソーセージ、焼き竹輪、飲むヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、キャベツ、きゅうり、コーン缶、バナナ、刻み昆布	食パン、じゃがいも、サラダ油、三温糖	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、穀物酢、麦茶、しょうゆせんべい
13土	親子うどん 小魚 アニマルチーズ	◎お茶 せんべい	鶏もも肉、卵、プロセスチーズ	にんじん、たまねぎ、長ねぎ	うどん、三温糖	かつおだし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、食塩、麦茶、甘辛せんべい
15月	焼きそば トマトのココロサラダ わかめスープ	◎お茶 バナナ ◎牛乳 せんべい 小魚	豚かた肉、大豆、鶏むね肉、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、牛乳	キャベツ、にんじん、青ピーマン、干しいたけ、りょくとうもやし、あおのり、トマト、きゅうり、カットわかめ、バナナ	中華めん、調合油、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、米みそ、穀物酢、フィヨン、しょうゆ、麦茶、せんべい
16火	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 味噌汁(大根 揚げ)	◎お茶 小魚 ◎牛乳 チーズキャラット ◎牛乳 蒸しパン	豚もも肉、卵、ロースハム、油揚げ、かたくちいわし、プロセスチーズ、牛乳	しょうが、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、コーン缶、だいこん、長ねぎ、えのきたけ	うるち米、三温糖、調合油、かたくり粉、マカロニ、ホットケーキミックス、サラダ油	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、かつおだし、米みそ、麦茶
17水	ごはん マーボー豆腐 揚げシュウマイ じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え	◎お茶 ビスケット ◎牛乳 マカロニきな粉	木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、牛乳、きな粉	長ねぎ、しょうが、青ピーマン、にんじん、きゅうり、りょくとうもやし、梅びしお	うるち米、三温糖、調合油、かたくり粉、揚げ油、ごま油、マカロニ	こいくちしょうゆ、テンメンジャン、しょうまい、穀物酢、麦茶、ハードビスケット、食塩

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です

18木	ごはん 魚のムニエル マセドアンサラダ きのこスープ	◎お茶 せんべい ◎ジュア ビスケット	めばる、ロースハム、エダムチーズ、乳酸菌飲料	にんにく、パセリ、にんじん、きゅうり、ぶなしめじ、えのきたけ、しいたけ、キャベツ	うるち米、薄力粉、有塩バター、オリーブ油、じゃがいも	食塩、カレー粉、マヨネーズ、コンソメ、こいくちしょうゆ、麦茶、甘辛せんべい、ハードビスケット
19金	あじさいおにぎり てりやきチキン だしまき卵 れんこんのきんぴら ブロッコリーの塩茹で フルーツ盛り合わせ	◎お茶 カミカミ昆布 ◎牛乳 ウエハース	ロースハム、鶏もも肉、卵、焼き竹輪、牛乳	しそ、にんじん、れんこん、青ピーマン、ブロッコリー、パレンシアオレンジ、パナップル、刻み昆布	うるち米、かたくり粉、調合油、三温糖、ごま油、いりごま	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、食塩、麦茶、ウエハース
22月	わかめごはん 魚の立田揚げ チョレギサラダ 根菜味噌汁	◎牛乳 オレンジ ◎くだものゼリー 小魚	さば、油揚げ、牛乳	乾燥わかめ、しょうがおろし、レタス、にんじん、きゅうり、味付けのり、だいこん、ごぼう、れんこん、ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、調合油、いりごま、ごま油、三温糖、さつまいも	こいくちしょうゆ、合成清酒、鶏がらだし、穀物酢、かつおだし、米みそ、オレンジゼリー
23火	ごはん 江戸っ子煮 小松とまとの梅スパサラダ バナナ(50g)	◎お茶 ウエハース ◎牛乳 ビスケット	大豆、牛かた肉、高野豆腐、ロースハム、牛乳	にんじん、たけのこ、刻み昆布、トマト、こまつな、梅びしお、バナナ	うるち米、車ふ、しらたき、三温糖、サラダ油、スパゲッティ、オリーブ油	本みりん、こいくちしょうゆ、合成清酒、昆布茶、こしょう、食塩、麦茶、ウエハース、ハードビスケット
24水	ごはん 鶏肉の甘辛煮 小松菜のお浸し 味噌汁(豆腐・わかめ)	◎お茶 スティック野菜 ◎牛乳 せんべい	鶏もも肉、卵、削り節、絹ごし豆腐、牛乳	こまつな、はくさい、にんじん、カットわかめ、たまねぎ、きゅうり	うるち米、薄力粉、かたくり粉、調合油、三温糖	おろししょうが、合成清酒、かつおだし、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、せんべい
25木	カレーシチュー ブロッコリーサラダ(ツナ) アニマルチーズ	◎お茶 ビスケット ◎牛乳 バナナ	豚かた肉、ブレンヨーグルト、ツナ缶、プロセスチーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、りんご、ブロッコリー、キャベツ、コーン缶、バナナ	じゃがいも、薄力粉、三温糖、サラダ油	しょうが、にんにく、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、カレーパウダー、マヨネーズ、麦茶、ビスケット
26金	ごはん すき焼き煮 パンパンジーサラダ トマト	◎お茶 ポーロ ◎牛乳 きなこフレンチトースト	牛かた肉、焼き豆腐、蒸しかまぼこ、鶏ささみ、牛乳、卵、きな粉	長ねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、トマト	うるち米、しらたき、車ふ、三温糖、調合油、ねりごま、すりごま、食パン、有塩バター	こいくちしょうゆ、合成清酒、食塩、穀物酢、マヨネーズ、麦茶、たまごポーロ
27土	焼きそば 小魚 アニマルチーズ	◎お茶 せんべい	豚かた肉、プロセスチーズ	キャベツ、にんじん、青ピーマン、干しいたけ、りょくとうもやし、あおのり	中華めん、調合油	食塩、白こしょう、ウスターソース、トマトケチャップ、麦茶、甘辛せんべい
29月	ごはん 手作りさつま揚げ 切干だいこんのゴマネズ和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	◎お茶 スティック野菜 ◎牛乳 せんべい 小魚	すけとうたら、木綿豆腐、卵、ツナ缶、牛乳	長ねぎ、しょうが、切干しいたけ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、乾燥わかめ	うるち米、かたくり粉、三温糖、調合油、いりごま、じゃがいも	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、穀物酢、米みそ、かつおだし、麦茶、甘辛せんべい
30火	ごはん タンダーリーチキン キャベツのサラダ 味噌汁(小松菜・豆腐)	◎お茶 せんべい ◎ヤクルト クラッカー	鶏もも肉、ブレンヨーグルト、ロースハム、絹ごし豆腐、ヤクルト	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、こまつな、ぶなしめじ	うるち米、薄力粉、かたくり粉	カレー粉、食塩、トマトケチャップ、ガーリックパウダー、マヨネーズ、米みそ、かつおだし、麦茶、せんべい、クラッカー

南陽幼保園における栄養目標量

★未満児★ エネルギー542Kcal 炭水化物67.7g~94.8g たんぱく質13.6g~27.1g 脂質12.1g~18.1g 塩分1.5g未満

★以上児★ エネルギー605Kcal 炭水化物75.6g~105.8g たんぱく質15.1g~30.2g 脂質13.5g~20.2g 塩分1.5g未満



6月は「食育月間」です

食育は、子どもたちが正しい食の知識や食事を選択する力を養い、健やかな心身と豊かな人間性をはぐくむ教育です。6月は食育を集中的におこなう「食育月間」です。ご家庭でもお子さんと一緒に食事を楽しむ時間をゆっくりもつなど、食を考える機会にはいかがでしょうか。

*6月26日(金)にヤクルトさんに来ていただいて食育のお話を聞く予定です。

- 「よく噛む」ことのメリット
- あごや歯並びが正常に発育する
 - 咀嚼能力が向上する
 - 唾液の分泌が促される
 - 胃腸への負担を減らせる
 - 食べ物の味をしっかりと感じられる
 - 集中力や運動能力が向上する
 - 満足感が得られやすくなる

給食2人で育てている大根が成長しています。間引いた大根の葉を茹でてじゃがいものそばろ煮に入れました。