

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		未満児	以上児
1・15 金	ごはん(むぎいり) しろみざかなのまよねーずやき あおなのおひたし (にんじんいり) みそしる (とうふ・あぶらあげ)	精白米/ビタヴァレー /★マヨネーズタイプ ドレッシングググケア /米サラダ油/★小麦 粉/黒砂糖	★メルルーサ/★かつ お節(糸削り)/★絹 ごし豆腐/★油揚げ/ 白みそ/煮干し(だし 用)/★牛乳/★スキ ムミルク/★たまご	玉葱/パセリ/ほうれ ん草/人参/レーズン	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう れーずんいり くろむしぼん	E kcal たんぱく質	463 506 kcal 22.6 25.2 g
2・16 土	みーとぞーすすばげっていー えのきすーぷ かっぷよーぐると	★スパゲッティー(ロ ング)/★バター/米 粉/★クッキー	豚ひき肉(上)/かつ お節(だし用)/★ カッパヨーグルト (鉄)/★牛乳	玉葱/人参/セロリー /にんにく/ホールト マト缶(4号缶)/え のきたけ/長ねぎ	おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	E kcal たんぱく質	443 496 kcal 20.2 21.9 g
4・18 月	ごはん(むぎいり) とうふちゃんぷるー ぶろっこりーのいそかけ みそしる (だいこん・あぶらあげ)	精白米/ビタヴァレー /米サラダ油/かたく り粉/★ビスケット	★押し豆腐/豚肩小間 /★かつお節(糸削 り)/★ぎざみのり/★ 油揚げ/白みそ/煮干 し(だし用)/★牛乳	もやし/人参/にら/ ブロッコリー/大根/ りんご	おちゃ きなこよーぐると ぎゅうにゅう りんご びすけっと	E kcal たんぱく質	446 494 kcal 22.8 24.2 g
5・19 火	ごはん(むぎいり) びびんば ぼてとふらい すましじる (しめじ・ねぎ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/★いりごま (黒)/ごま油/じゃが いも/米サラダ油/★ バター/★小麦粉	豚肩せん切り/赤みそ /★かつお節(だし用) /★牛乳/あんこ(こ し)	しょうが/にんにく/ もやし/ほうれん草/ 人参/しめじ/長ねぎ	おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう あんこくっきー	E kcal たんぱく質	537 626 kcal 22.7 25.7 g
6・20 水	ごはん(むぎいり) ちきんかれー こーんさらだ おちゃ	精白米/ビタヴァレー /じゃがいも/★小麦 粉/★バター/米サラ ダ油/上白糖/★小町 ふ	鶏モモ(皮なし)/★ス キムミルク/★牛乳/ ★粉チーズ/あおのり	玉葱/人参/にんにく /グリーンピース(冷凍) /ホールコーン缶(4 号缶)/キャベツ/ きゅうり/トマト	ぎゅうにゅう りんご ぎゅうにゅう すなっふ	E kcal たんぱく質	513 551 kcal 18.4 19.5 g
7 木	ごはん(むぎいり) はんぺんのはさみあげ ほうれんそうともやしのごまあえ みそしる (わけぎ・えのきたけ)	精白米/ビタヴァレー /★小麦粉/★パン粉 /米サラダ油/上白糖 /★いりごま(黒)/★ 食パン(6枚切り)/ ★バター	★はんぺん/★プロセ スチーズ/白みそ/煮 干し(だし用)/★牛 乳/★きな粉	ほうれん草/もやし/ わけぎ/えのきたけ	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう きなこどーすと	E kcal たんぱく質	498 547 kcal 19.2 20.7 g
★ 21 木	<p>☆☆クリスマス特別献立☆☆ ※メニュー・日程は保育園によって異なります。</p> <p>ごぜんおやつ：おちゃ・せんべい</p> <p>しゅしょく：ゆかりごはん または わかめごはん または ゆうやけごはん</p> <p>しゅさい：とりのからあげ または とりにくのまーまれーどに または とりにくのかんろに</p> <p>ふくさい：ぶろっこりーさらだ(にんじんぞえ) または りんごはくさいさらだ または あおなとにんじんのぞてー</p> <p>しるもの：とうにゅうこーんすーぷ または ほしとあおなのすましじる または ほしのみそしる</p> <p>ごごおやつ：おちゃまたはぎゅうにゅう くりすますけーき または ゆきふるここあけーき・いちご または いちごくりーむぼん</p>						
8・22 金	ごはん(むぎいり) ばーべきゅーぞーすあえ ちゅうかだいこん わかめすーぷ (わかめ・たまねぎ)	精白米/ビタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/じゃがいも/上 白糖/ごま油/8日★ バター	鶏ムネ(皮なし)/ ポークウィンナー/干 わかめ/かつお節(だ し用)/★牛乳	しょうが/玉葱/人参 /ピーマン/大根/か ぼちゃ	ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう 8にち： すいーとばんぶきん 22にち： かぼちゃのあまに	E kcal たんぱく質	(8日) 539 562 kcal (22日) 526 546 kcal 18.0 18.2 g (22日) 18.3 18.5 g 脂質(8日) 20.2 20.3 g (22日) 18.4 17.9 g 食塩相当量(8日) 1.5 2.0 g (22日) 1.6 2.0 g

ほねにちゅうい!!

4日：福田保育園4・5歳児のみ障がい者自立支援事業所のパンになります。

19日は食育の日です♪

22日は冬至



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		未満児	以上児
9・23 土	ごはん(むぎいり) にくやさしいため すましじる (ながねぎ・ふ) みかん	精白米/ピタヴァレー /上白糖/米サラダ 油/★小町ふ/★クッ キー	豚肩小間/かつお節 (だし用)/★牛乳	キャベツ/人参/もやし /しょうが/長ねぎ /みかん	おちゃ ベビーチーズ ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	エネルギー たんぱく質	410 471 kcal 18.9 20.7 g
11・25 月	ろーるばん くーむしちゅー もやしさらだ みかん おちゃ	★ロールパン35/ じゃがいも/米サラダ 油/★小麦粉/★パ ター/上白糖/ごま油 /精白米	鶏モモ(皮なし)/★ス キムミルク/鶏ムネ (皮なし)	玉葱/人参/パセリ/ もやし/トマト/きゅ うり/みかん	おちゃ きなこよーぐると おちゃ ちきんらいす	エネルギー たんぱく質	519 583 kcal 21.0 21.0 g
12・26 火	ごはん(むぎいり) れぱーのなんばんがらめ なっとうあえ みそじる (はくさい・あぶらあげ)	精白米/ピタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/上白糖/★小麦 粉/★バター/★いり ごま(黒)	豚レバー/白みそ/★ 糸引納豆/★油揚げ/ 煮干し(だし用)/★ 牛乳/★たまご	しょうが/にんにく/ 長ねぎ/ほうれん草/ もやし/白菜	ぎゅうにゅう りんご ぎゅうにゅう ごまびすけっと	エネルギー たんぱく質	574 626 kcal 24.5 27.5 g
13・27 水	ちゅうかどん あさづけ すましじる (わかめ・ふ)	精白米/ピタヴァレー /上白糖/かたくり粉 /米サラダ油/ごま油 /★小町ふ/★スパ ゲッティー(ロング)	豚肩小間/干わかめ/ かつお節(だし用)/ ★牛乳/★ツナオイル 缶(2号缶)	しょうが/玉葱/人参 /ピーマン/白菜/ きゅうり/キャベツ/ 長ねぎ/しめじ	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう わふうすばげっていー (しんぶる)	エネルギー たんぱく質	494 544 kcal 22.3 24.6 g
14・28 木	ごはん(むぎいり) とうふのつくねやき ひじきのにもの みそじる (さつまいも・わけぎ)	精白米/ピタヴァレー /★パン粉/米サラダ 油/上白糖/さつまい も/★せんべい	★押し豆腐/鶏モモひ き肉/白みそ/干ひじ き(スライス、乾)/★ 油揚げ/煮干し(だし 用)/★牛乳	玉葱/人参/さやえん どう(絹さや)/わけ ぎ/りんご	おちゃ ベビーチーズ ぎゅうにゅう りんご せんべい	エネルギー たんぱく質	482 554 kcal 19.1 21.0 g

*午前おやつは3歳未満児のみです。

*保育園の行事などにより、献立に変更がある場合があります。

月の平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
3歳未満児	492kcal	20.9g	18.0g	310mg	2.8mg	1.5g
3歳以上児	547kcal	22.6g	18.4g	249mg	2.7mg	1.6g

★12月22日は「冬至」です★

冬至は1年で最も夜が長く、本格的な冬の始まりです。現在はハウス栽培や冷凍冷蔵技術がすすみ、色々な野菜を1年中食べられますが、昔は、冬に収穫できる野菜が少なく、とれたての野菜を食べることが難しい時代でした。そのため、夏に収穫後、保存ができ、ビタミン類を多く含む「かぼちゃ」やたんぱく質と食物繊維を含む「小豆」を食べて、厳しい冬を元気にのり切ろうという考えがありました。また、「ゆず」を入れた風呂(ゆず湯)に入り、血流を良くして温まり、かぜを防ぐという風習もあります。

保育園では、22日に「かぼちゃの甘煮」、5日と19日にあずきを使用した「あんこクッキー」を作ります。

「かぜを予防するためには？」

かぜを予防するためには、たんぱく質やビタミンA・C等が必要です。毎食、主食(ごはん・パン・麺等)・主菜(肉・魚・卵・大豆・大豆製品等)・副菜(野菜・海藻等のおかず)がそろった食事をするように、心がけましょう。

- ・朝食用に前の日の夕食用の野菜を多めにゆでて、とっておくとか...
- ・煮物を多く作って冷蔵し、次の日も温めて食べるとか...
- ・カレーやシチューを多く作って冷凍するとか...
- ・コンビニでおにぎりだけでなく、ゆで卵とサラダを組み合わせて買うとか...

無理のない範囲で、始めてみましょう！

給食のレシピなども掲載しています！

大和市イベントキャラクター ヤマトン

大和市ホームページ
～子育て王国 大和市～
「保育園の食育」ページ
QRコード

