



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 月	ろーるばん とうふはんぱーぐ やさいそてー あおなのすーぷ (こまつな・ながねぎ)	★ロールパン35/か たくり粉/米サラダ油 /上白糖/精白米/★ いりごま(黒)	★押し豆腐/鶏モモひ き肉/かつお節(だし 用)/★かつお節(糸 削り)/あおのり	玉葱/しょうが/キャ ベツ/人参/小松菜/ 長ねぎ	ぎゅうにゅう りんご おちゃ てづくり ふりかけごはん	エネルギー たんぱく質	465 481 kcal 18.7 19.7 g
②・16 火	がばおらいす ぶろっこりーのおかかあえ はくさいのさっぱりすーぷ (はくさい・えのきたけ)	精白米/ピタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /さつまいも	鶏モモひき肉/★たま ご/★かつお節(糸削 り)/かつお節(だし 用)/★牛乳	にんにく/玉葱/ピー マン/赤ピーマン/パ ジル/ブロッコリー/ 白菜/えのきたけ	おちゃ こけいちーず ぎゅうにゅう ふかしいも	エネルギー たんぱく質	430 492 kcal 17.8 19.5 g
③・17 水	ごはん(むぎいり) さけのまよちーずやき きりほしだいこんのいために みそしる (とうふ・わけぎ・はくさい)	精白米/ピタヴァレー /★マヨネーズタイプ ドレッシング/米サラ ダ油/上白糖/★小麦 粉/★バター	★生鮭/★ミックス チーズ(ピザ用)/★ 油揚げ/★絹ごし豆腐 /白みそ/煮干し(だ し用)/★牛乳/★た まご	玉葱/パセリ/切干し 大根/人参/さやえん どう(絹さや)/わけ ぎ/白菜	おちゃ よーぐると ぎゅうにゅう まーぶるけーき	エネルギー たんぱく質	549 635 kcal 25.0 27.7 g
4・18 木	ごはん(むぎいり) 4にち:ひきにくかれー 18にち:かれーしちゅー わふうさらだ みかん	精白米/ピタヴァレー /じゃがいも/★小麦 粉/★バター/米サラ ダ油/上白糖/ごま油 /★マカロニ	4日★うす味国産鶏肉 使用肉団子(卵乳無) /18日豚モモ/★スキ ムミルク/18日★牛乳 /★きな粉	玉葱/人参/にんにく /グリーンピース(冷凍) /キャベツ/きゅうり /トマト/みかん	4にち:おちゃ 18にち:ぎゅうにゅう せんべい 4にち:おちゃ 18にち:ぎゅうにゅう まかろにあべかわ	エネルギー(4日) たんぱく質(4日)	429 522 kcal (18日) 547 608 11.4 13.9 g (18日) 20.8 22.4 g
5・19 金	ごはん(むぎいり) 5にち:こうやとうふのうまに (5にちのみ:にくだんごいり) 19にち:こうやとうふとりにくのうまに ひじきのふりかけ みそしる(ちんげんさい・ふ) 5にち:かたぬきちーず りんご	精白米/ピタヴァレー /じゃがいも/上白糖 /米サラダ油/★いり ごま(黒)/★小町ふ /19日かたくり粉/19 日★コッペパン35/ 19日グラニュー糖	★高野豆腐(板)/5日 うす味国産鶏肉使用肉 団子(卵乳無)/19日 鶏モモ(皮なし)/干 ひじき(ステンシル、乾) /★かつお節(糸削 り)/白みそ/煮干し (だし用)/5日★型 抜きチーズ/5日だし 昆布/19日★牛乳	人参/玉葱/干し椎茸 /グリーンピース(冷凍) /チンゲン菜/りんご /5日七草/5日ゆかり	おちゃ びすけっと 5にち:おちゃ ななくさがゆ ゆかり 19にち:ぎゅうにゅう あげばん	エネルギー(5日) たんぱく質(5日)	428 471 kcal (19日) 473 555 14.2 15.8 g (19日) 18.7 23.2 g
6・20 土	つなすばげっていー わかめすーぷ (わかめ・ながねぎ) みかん	★スパゲッティー(ロ ング)/上白糖/米サ ラダ油/★クッキー	★備蓄用ツナオイル缶 /★粉チーズ/干わか め/かつお節(だし 用)/6日★スキムミ ルク/20日★牛乳	玉葱/人参/ピーマン /長ねぎ/みかん	おちゃ こけいちーず 6にち:ほっとこあ 20にち: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	410 467 kcal (20日) 405 461 18.6 20.5 g (20日) 16.5 17.6 g
⑧・22 月	ごはん(むぎいり) たんどりーちきん うんとこしょどっこいしょいため (かぶのようふういため) みそしる (ながねぎ・しめじ)	精白米/ピタヴァレー /米サラダ油/ごま油 /★クッキー	鶏モモ(皮なし)/★ブ レーンヨーグルト/ ペーコン/白みそ/煮 干し(だし用)/★牛 乳	にんにく/玉葱/かぶ /かぶ(葉)/人参/ きゅうり/長ねぎ/ めじ/りんご	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう りんご くっきー	エネルギー たんぱく質	459 498 kcal 20.3 21.8 g
9・23 火	ごはん(むぎいり) ちくぜんに てづくりふりかけ すましじる (こまつな・えのきたけ)	精白米/ピタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/じゃがいも/上 白糖/★いりごま(黒) /★小町ふ	鶏モモ(皮なし)/★か つお節(糸削り)/あ おのり/かつお節(だ し用)/★牛乳	しょうが/たけのこ (ゆで)八百屋納品/人 参/れんこん/ごぼう /さやえんどう(絹さ や)/小松菜/えのき たけ	おちゃ きなこよーぐると ぎゅうにゅう しんぷるふらすく	エネルギー たんぱく質	448 497 kcal 18.2 18.8 g

ほねにちゅうい!!

19日は食育の日です♪

大和市イベントキャラクター
ヤマトン

七草

22日: 緑野保育園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。

Main table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名 (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), おやつ, 午前午後, 栄養価 (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 食塩相当量). Includes illustrations of carrots and leafy greens.

* 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。

Summary table for monthly average nutrition values. Columns: 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. Rows: 3歳未満児, 3歳以上児.



★1月の行事食★ 行事食とは、季節ごとの年中行事やお祝いの時、その季節にあった旬の食材が使われた食事のことをいいます。昔から受け継がれてきた伝統的な食事です。

《1月7日 七草がゆ》 1月7日の朝に、7種類の野菜が入った「七草がゆ」を食べると、邪気を払い万病を除くと古くから言い伝えられています。保育園では、5日のおやつに登場します。♪ 【七草とは・・・】 ・せり・なすな(べんべん草) ・ごぎょう(ハコ草) ・はこべら(ハコベ) ・ほとけのざ(タペラコ) ・すすな(かぶ) ・すすしろ(だいこん)

《1月11日 鏡開き(かがみびらき)》 正月に神(年神)や仏に供えた鏡餅を下げて食す。神仏に感謝し、無病息災などを祈って、供えられた餅をいただき、しるこ・雑煮・かき餅(揚げ餅)などにして食べます。保育園では、11日のおやつに「豆乳餅」にあんこを添えて登場します。♪

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