



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 木	ごはん(おぎいり) どらいかれー(まめいり) ばいんいりあまず ぎゅうにゅう	精白米/ビタヴァレー ★バター/★小麦粉 /上白糖/★うどん (ゆで)/米サラダ油	豚ひき肉(上)/★大 豆水煮レトルト/★牛 乳/豚肩小間/かつお 節(だし用)/だし昆 布	にんにく/玉葱/人参 /ピーマン/キャベツ /きゅうり/パイン缶 (3号缶)/ほうれん 草	ぎゅうにゅう せんべい		Iエネルギー たんぱく質	514 568 kcal 23.1 25.3 g
2・16 金	ごはん(おぎいり) さばのみそに きんぴらごぼう すましじる (こまつな・しめじ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/ごま油/米 サラダ油/★小麦粉 2日: さつまいも	★さば/赤みそ/かつ お節(だし用)/★牛 乳/2日: ★大豆水煮 レトルト/★スキムミ ルク/★たまご	しょうが/ごぼう/人 参/さやえんどう(絹 さや)/小松菜/しめ じ	ぎゅうにゅう りんご		Iエネルギー たんぱく質(2日)	543 585 kcal (16日) 533 573 21.0 23.3 g (16日) 20.5 22.6 g
3・17 土	ごはん(おぎいり) にくやさしいため みそしる (ねぎ・ふ) きよみかんなどの こくさんのあまいかんきつるい	精白米/ビタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /★小町ふ/★クッ キー	豚肩小間/白みそ/煮 干し(だし用)/★牛 乳	キャベツ/人参/もや し/しょうが/長ねぎ /清見かんなどの国産 の甘い柑橘類	おちゃ よーぐると		Iエネルギー たんぱく質	411 461 kcal 19.7 20.8 g
5・19 月	ごはん(おぎいり) びびんば おさつすていっくおーぶんやき はくさいのさっぱりすーぷ (はくさい・たまねぎ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/★いりごま (黒)/ごま油/さつま いも/米サラダ油/★ クッキー	豚肩小間/赤みそ/か つお節(だし用)/★ 牛乳	しょうが/にんにく/ もやし/ほうれん草/ 人参/白菜/玉葱/り んご	ぎゅうにゅう せんべい		Iエネルギー たんぱく質	492 543 kcal 19.8 21.6 g
6・20 火	ごはん(おぎいり) ちきんかつ きゃべつさらだ みそしる (たまねぎ・しめじ)	精白米/ビタヴァレー /★小麦粉/★パン粉 /米サラダ油/上白糖 /★蒸し中華めん(焼 きそば用)/ごま油	鶏ムネ(皮なし)/★ ツナ水煮(レトルト) /白みそ/煮干し(だ し用)/鶏ムネひき肉 /あおのり	トマト/きゅうり/ キャベツ/玉葱/しめ じ/にら/人参/もや し/にんにく	おちゃ べびーちーず		Iエネルギー たんぱく質	449 503 kcal 21.4 22.9 g
7・21 水	ごはん(おぎいり) まーぼーどうふ はくさいとにんじんのごまあえ わかめすーぷ (わかめ・えのきたけ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/かたくり粉 /米サラダ油/ごま油 /★ねりごま(白)/★ マカロニ	★木綿豆腐/豚ひき肉 (上)/赤みそ/干わ かめ/かつお節(だし 用)/★牛乳/★きな 粉	長ねぎ/にら/しょう が/にんにく/白菜/ 人参/えのきたけ	おちゃ きなこよーぐると		Iエネルギー たんぱく質	473 529 kcal 22.5 23.9 g
8・22 木	ごはん(おぎいり) じゃがいものそぼろに はるさめのすのもの みそしる (だいこん・だいこんは)	精白米/ビタヴァレー /じゃがいも/上白糖 /米サラダ油/春雨/ ★小麦粉/★バター	豚ひき肉(上)/白み そ/煮干し(だし用) /★牛乳/★たまご/ ゆで小豆缶	玉葱/人参/きゅうり /もやし/大根	ぎゅうにゅう せんべい		Iエネルギー たんぱく質	498 548 kcal 16.6 17.1 g
9・23 金	ごはん(おぎいり) かれいのにつけ なっとうあえ みそしる (とうふ・あぶらあげ・ねぎ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/★小町ふ/ 米サラダ油	★むきがれい/★系引 納豆/★絹ごし豆腐/ ★油揚げ/白みそ/煮 干し(だし用)/★牛 乳	しょうが/ほうれん草 /もやし/人参/長ね ぎ	ぎゅうにゅう りんご		Iエネルギー たんぱく質	474 500 kcal 23.9 26.7 g

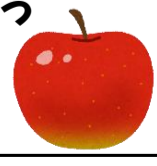
ほねにちゅうい!!

節分



19日は食育の日です♪

5日: 若葉保育園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。



ほねにちゅうい!!

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
10・24 土	なほりたん ちんげんさいのさっぱりすーぷ (ちんげんさい・たまねぎ) ぎゅうにゅう	★スパゲッティ(ロング) / 上白糖 / 米サラダ油 / ★クッキー	★ツナオイル缶(2号缶) / かつお節(だし用) / ★牛乳	玉葱 / 人参 / ピーマン / チンゲン菜 / 清見かんなどの国産の甘い柑橘類	おちゃ ベビーチーズ ぎゅうにゅう またはよーぐると きよみかんなどのこくさんのあまいかんきつ かしなど	エネルギー たんぱく質	429 506 kcal 17.8 20.2 g
12・26 月	ろーるぱん くりーむしちゅー ぶろっこりーさらだ ぎゅうにゅう	★ロールパン35 / じゃがいも / 米サラダ油 / ★小麦粉 / ★バター / 上白糖 / 精白米 / ★いりごま(黒)	鶏モモ(皮なし) / ★スキムミルク / ★牛乳 / ★かつお節(糸削り) / あおのり	玉葱 / 人参 / パセリ / トマト / ブロッコリー / キャベツ	おちゃ きなこよーぐると おちゃ てづくり ふりかけごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	527 609 kcal 22.1 23.5 g 20.2 22.2 g 1.3 1.6 g
13・27 火	ごはん(おぎいり) とうふのつくねやき ひじきのにもの せんべいじる (なんぶせんべい・とりにく・にんじんごぼう・はくさい・わけぎ)	精白米 / ビタヴァレー / ★パン粉 / 米サラダ油 / 上白糖 / ★なんぶせんべい / ★カルシウムウエハース	★押し豆腐 / 鶏モモひき肉 / 白みそ / 干ひじき(ステン釜、乾) / ★油揚げ / 鶏モモ(皮なし) / かつお節(だし用) / ★カップヨーグルト	玉葱 / 人参 / さやえんどう(絹さや) / ごぼう / 白菜 / わけぎ	ぎゅうにゅう せんべい おちゃ かっぱよーぐると かるしゅうむうえはーず	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	521 532 kcal 20.9 21.1 g 17.6 16.2 g 1.4 1.6 g
14・28 水	ごはん(おぎいり) れぼーのかりんあげ ゆかりあえ みそしる (じゃがいも・たまねぎ)	精白米 / ビタヴァレー / かたくり粉 / 米サラダ油 / 上白糖 / ごま油 / じゃがいも / ★小麦粉 / ★バター / グラニュー糖	豚レバー / 白みそ / 煮干し(だし用) / ★牛乳	しょうが / にんにく / もやし / ほうれん草 / 人参 / ゆかり / 玉葱	おちゃ ベビーチーズ ぎゅうにゅう さくさくくっきー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492 566 kcal 20.4 22.8 g 18.4 18.9 g 1.7 1.5 g
29 木	ごはん(おぎいり) しろみざかなのまよねーずやき ちゅうかだいこん (にんじんいり) すましじる (こまつな・ねぎ)	精白米 / ビタヴァレー / ★マヨネーズタイプドレッシング / 米サラダ油 / ごま油 / 上白糖 / ★食パン(6枚切り) / ★バター	★メルルーサ / かつお節(だし用) / ★牛乳 / ★きな粉	玉葱 / パセリ / 大根 / 人参 / 小松菜 / 長ねぎ	ぎゅうにゅう りんご ぎゅうにゅう きなこどーすと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476 506 kcal 19.7 21.5 g 17.2 17.7 g 1.3 1.6 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	483kcal	20.5g	17.7g	313mg	2.4mg	1.4g
3歳以上児	534kcal	22.1g	18.1g	251mg	2.5mg	1.6g

★節分★

本来、節分は季節の変わり目の立春、立夏、立秋、立冬の前日のことをいい、年に4回あります。旧暦では新しい年が春から始まったため、立春の前日に「福はうち・鬼はそと」のかけ声とともに、大豆を炒った「福豆」をまいて邪気を払い、一年の幸せを祈る行事になりました。今年は2月3日が節分です。

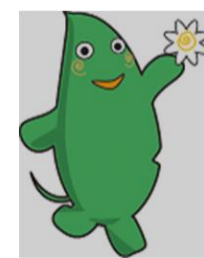
《鬼まんじゅう》

保育園では、2日の午後のおやつに大豆を使用した「鬼まんじゅう」が登場します。

- ◆こども4人分の材料◆  
小麦粉…60g(大さじ7)  
大豆水煮…20g(小1パック程度)  
さつま芋…小1/5本  
卵…1個  
片栗粉…小さじ4  
(牛乳を使用する場合は大さじ3)  
砂糖…大さじ2  
ベーキングパウダー…小さじ1/2  
塩…少々  
水…大さじ3  
(牛乳を使用する場合は不要)

♥作り方♥

- ①小麦粉とベーキングパウダーをあわせて、ふるう。
  - ②大豆水煮の水をきる。
  - ③さつま芋を約1cm角に切る。
  - ④卵、片栗粉と砂糖、塩、水をよく混ぜ、①～③を加えて、さらに混ぜ、耐熱性のカップに入れて蒸す。電子レンジで加熱してもよい。
- ※保育園では小麦粉を使用していますが、ホトケキの素を使用すると、簡単に作ることができます。



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



●大豆は「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質を豊富に含んでいます。この栄養満点の大豆や豆腐等の大豆製品を給食にも積極的に取り入れています。