



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
2・16 月	ろーるばん まかろにぐらたん きゃべつさらだ ぎゅうにゅう	★ロールパン35 / ★マカロニ / ★米サラダ油 / ★小麦粉 / ★バター / ★上白糖 / ★精白米 / ★いりごま(白)	鶏モモ(皮なし) / ★スキムミルク / ★粉チーズ / ★牛乳 / ★鶏ムネ(皮なし)	玉葱 / 人参 / パセリ / トマト / きゅうり / キャベツ	おちゃ ベビーチーズ	E kcal たんぱく質	522	620 kcal
							21.8	24.8 g
3・17 火	ごはん(むぎいり) ころっけ はくさいとにんじんのおかかあえ みそしる (えのきたけ・ながねぎ)	精白米 / ビタヴァレー / ジャがいも / ★小麦粉 / ★パン粉 / ★米サラダ油 / ★上白糖 / かたくり粉	豚ひき肉(上) / ★かつお節(糸削り) / 白みそ / 煮干し(だし用) / ★牛乳 / ★スキムミルク / ★きな粉	玉葱 / 人参 / 白菜 / えのきたけ / 長ねぎ	おちゃ まぜごはん	E kcal たんぱく質	19.4	20.6 g
							1.8	1.6 g
4・18 水	ごはん(むぎいり) まーぼー豆腐 ちゅうかだいこん すましじる (ふ・しめじ・(はくさい))	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 / ★小町ふ / ★クッキー	★木綿豆腐 / 豚ひき肉(上) / 赤みそ / かつお節(だし用) / ★牛乳	長ねぎ / なら / しょうが / にんにく / 大根 / しめじ / りんご / (地産の白菜を追加使用場合があります)	ぎゅうにゅう びすけっと	E kcal たんぱく質	507	525 kcal
							20.2	21.1 g
5・19 木	ごはん(むぎいり) おらんだに てづくりふりかけ みそしる (きゃべつ・わけぎ) みかん	精白米 / ビタヴァレー / かたくり粉 / ★米サラダ油 / ジャがいも / ★上白糖 / ★ごま油 / ★いりごま(白) / ★小麦粉	鶏モモ(皮なし) / ★かつお節(糸削り) / あおのり / 白みそ / 煮干し(だし用) / ★牛乳 / ★たまご / ★スキムミルク	しょうが / 玉葱 / 人参 / ビーマン / れんこん / キャベツ / わけぎ / みかん / レーズン	おちゃ ベビーチーズ	E kcal たんぱく質	484	560 kcal
							19.3	21.3 g
6・20 金	ごはん(むぎいり) さわらのてりやき ひじきのいりに (ひじょうしょくひじきのいりにかんいり) すましじる (とうふ・こまつな)	精白米 / ビタヴァレー / ★上白糖 / ★米サラダ油 / ★6日★バター	★さわら / 干ひじき(スリッパ釜、乾) / ★油揚げ / ★非常食ひじきの炒り煮缶 / ★絹ごし豆腐 / かつお節(だし用) / ★牛乳	しょうが / 人参 / さやえんどう(絹さや) / 小松菜 / かぼちゃ	おちゃ ベビーチーズ	E kcal たんぱく質	456	493 kcal
							20.4	22.3 g
7・21 土	やきそば ぎゅうにゅう りんご	★蒸し中華めん(焼きそば用) / ★米サラダ油 / ★クッキー	豚ひき肉(上) / あおのり / ★牛乳	キャベツ / 人参 / もやし / りんご	おちゃ よーぐると	E kcal たんぱく質	429	498 kcal
							17.7	19.7 g
9・23 月	ごはん(むぎいり) ちきんかれー わふうさらだ ぎゅうにゅう	精白米 / ビタヴァレー / ジャがいも / ★小麦粉 / ★バター / ★米サラダ油 / ★上白糖 / ★ごま油 / ★クッキー	鶏モモ(皮なし) / ★スキムミルク / ★牛乳	玉葱 / 人参 / にんにく / キャベツ / きゅうり / トマト / みかん	おちゃ きなこよーぐると	E kcal たんぱく質	497	556 kcal
							18.6	18.6 g
10 火	がぼおらいす ほいるぶろっこりー はくさいすーぷ (はくさい・ベーこん・たまねぎ)	精白米 / ビタヴァレー / ★上白糖 / ★小麦粉 / ★バター / ★いりごま(白)	鶏モモひき肉 / ベーコン / ★牛乳 / ★たまご	にんにく / 玉葱 / ビーマン / 赤ビーマン / パジル / ブロッコリー / 白菜	おちゃ くっきー みかん	E kcal たんぱく質	18.0	19.4 g
							0.8	1.2 g
10 火	がぼおらいす ほいるぶろっこりー はくさいすーぷ (はくさい・ベーこん・たまねぎ)	精白米 / ビタヴァレー / ★上白糖 / ★小麦粉 / ★バター / ★いりごま(白)	鶏モモひき肉 / ベーコン / ★牛乳 / ★たまご	にんにく / 玉葱 / ビーマン / 赤ビーマン / パジル / ブロッコリー / 白菜	ぎゅうにゅう せんべい	E kcal たんぱく質	501	550 kcal
							17.9	18.8 g
10 火	がぼおらいす ほいるぶろっこりー はくさいすーぷ (はくさい・ベーこん・たまねぎ)	精白米 / ビタヴァレー / ★上白糖 / ★小麦粉 / ★バター / ★いりごま(白)	鶏モモひき肉 / ベーコン / ★牛乳 / ★たまご	にんにく / 玉葱 / ビーマン / 赤ビーマン / パジル / ブロッコリー / 白菜	ぎゅうにゅう ごまびすけっと	E kcal たんぱく質	21.5	22.6 g
							1.0	1.4 g

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



ほねにちゅうい!!



9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。





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
★	<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>							
24	<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 ゆうやけごはん または わかめごはん</p> <p>しゅさい：とりのからあげ または ちきんかつ または くりすますはんぱーぐ</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：ほしとぎのこたちのみぞしる または ほしとあおなのすましじる または ほしのみぞしる</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 いちごくりーむぱん</p>							
11・25	<p>ごはん (むぎいり)</p> <p>とうふだんご</p> <p>なっとうあえ</p> <p>みぞしる</p> <p>(さつまいも・たまねぎ・はくさい)</p>	<p>精白米/ピタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/さつまいも/★ スパゲッティー (ロン グ)</p>	<p>★押し豆腐/豚ひき肉 (上)/★たまご/★ スキムミルク/★糸引 納豆/白みそ/煮干し (だし用)/★ツナオ イル缶 (2号缶)</p>	<p>長ねぎ/ほうれん草/ もやし/人参/玉葱/ しめじ/ (地場産の白 菜を追加使用する場 合があります)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>びすけっと</p>	<p>おちゃ</p> <p>わふうすぼげってー</p> <p>(しんぷる・つな)</p>	<p>I栄養 - 531 537 kcal</p> <p>たんぱく質 20.8 20.9 g</p> <p>脂質 18.3 16.9 g</p> <p>食塩相当量 1.6 1.5 g</p>	
12・26	<p>ごはん (むぎいり)</p> <p>れぼーのかりんあげ</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>みぞしる</p> <p>(こまつな・えのきたけ)</p>	<p>精白米/ピタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/上白糖/ごま油 /★食パン (6枚切 り)/★バター</p>	<p>豚レバー/白みそ/煮 干し (だし用)/★牛 乳/★きな粉</p>	<p>しょうが/にんにく/ ごぼう/人参/さやえ んどう (絹さや)/小 松菜/えのきたけ</p>	<p>おちゃ</p> <p>べびーちーず</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>きなこーすと</p>	<p>I栄養 - 465 532 kcal</p> <p>たんぱく質 21.8 24.5 g</p> <p>脂質 15.5 15.2 g</p> <p>食塩相当量 2.0 1.9 g</p>	
13・27	<p>ごはん (むぎいり)</p> <p>さばのみそに</p> <p>あさづけ</p> <p>(はくさい・だいこん・にんじん)</p> <p>すましじる</p> <p>(しめじ・わけぎ)</p>	<p>精白米/ピタヴァレー /上白糖/★小町ふ /★バター</p>	<p>★さば/赤みそ/かつ お節 (だし用)/★牛 乳/★粉チーズ/あお のり</p>	<p>しょうが/白菜/大根 /人参/しめじ/わけ ぎ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>りんご</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>すなっふ</p> <p>(あおのりちーずあじ)</p>	<p>I栄養 - 484 514 kcal</p> <p>たんぱく質 18.4 19.7 g</p> <p>脂質 23.7 25.9 g</p> <p>食塩相当量 1.4 1.8 g</p>	
14・28	<p>ごはん (むぎいり)</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>みぞしる</p> <p>(ながねぎ・ふ)</p> <p>こけいちーず</p>	<p>精白米/ピタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /★小町ふ/★クッ キー</p>	<p>豚肩小間/白みそ/煮 干し (だし用)/★固 型チーズ/★牛乳</p>	<p>玉葱/人参/ピーマン /しょうが/長ねぎ</p>	<p>おちゃ</p> <p>よーぐると</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>またはよーぐると</p> <p>かしなど</p>	<p>I栄養 - 450 501 kcal</p> <p>たんぱく質 22.3 23.5 g</p> <p>脂質 18.3 19.2 g</p> <p>食塩相当量 1.4 1.8 g</p>	

*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	487kcal	19.9g	18.6g	330mg	2.6mg	1.4g
3歳以上児	538kcal	21.3g	19.2g	274mg	2.6mg	1.6g

12月21日は 冬至

冬至 (とうじ) は太陽がいちばん南に傾くため、1年で最も夜が長く、日照時間が短くなる日です。昔から、「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」といわれています。保育園では、20日 (金) に「かぼちゃの甘煮」を作ります。



かぼちゃ

かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存ができるので、昔の人は作物の取れない冬に食べて、不足する栄養を摂っていました。粘膜や皮膚の抵抗力を高めるビタミンA、疲労回復に役立つビタミンB群、抗酸化力のあるビタミンEなどのビタミン類や、お腹の調子を整える食物繊維が多く含まれています。



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



かぜを予防するためには、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) がそろった食事をとるように、心がけましょう。

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

