



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 / 水	ろーるぱん くーりーむしちゅー わふうさらだ 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/ごま油 /精白米/★いりごま (白)	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/ キャベツ/きゅうり/ トマト	おちゃ べびーちーず おちゃ てづくり ふりかけごはん	エネルギー たんぱく質	519 613 kcal 20.5 23.0 g
②・16 / 木	ごはん(おぎいり) かれいのにつけ きりほしだいこんのいために みそしる (とうふ・こまつな)	精白米/ピタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /★小麦粉/★バター	★むきがれい/★油揚 げ/★絹ごし豆腐/白 みそ/煮干し(だし 用)/★牛乳	しょうが/切干し大根 /人参/さやえんどう (絹さや)/小松菜	ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう ほんほんどーなっつ	エネルギー たんぱく質	556 580 kcal 23.0 24.5 g
③・17 / 金	ごはん(おぎいり) わふうほとふ ぶろっこりーとにんじんのおかかあえ みかんまたはこくさんのかんきつ類	精白米/ピタヴァレー /じゃがいも/米サラ ダ油/★食パン(8枚 切り)/いちごジャム (あま王)	豚肩小間/ポークウイ ナー/かつお節(だ し用)/だし昆布/★ かつお節(糸削り)/ ★牛乳	人参/キャベツ/しょ うが/ブロッコリー/ みかんまたは国産柑橘 類	おちゃ きなこよーぐると ぎゅうにゅう じゃむさんど	エネルギー たんぱく質	513 585 kcal 19.7 20.4 g
4・18 / 土	ごろごろひきにくすばげってー さらだ べびーちーず 19日は食育の日です♪ ご家庭でも食べ物について、話をしたり、お子さんと 一緒に料理や食卓の準備をぜひいかがですか。	★スパゲッティー(ロ ング)/上白糖/米サ ラダ油/★マヨネーズ タイプドレッシング/ ★せんべい	うす味国産鶏肉使用肉 団子(卵乳無)/★ベ ビーチーズCa+Fe/4 日★スキムミルク/18 日★牛乳	玉葱/人参/ピーマン /きゅうり/キャベツ	4にち:おちゃ 18にち:ぎゅうにゅう びすけっと 4にち:ほっとこあ 18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(4日) たんぱく質(4日)	425 484 kcal (18日) 481 478 18.1 22.0 g (18日) 19.3 19.1 g
6・20 / 月	ごはん(おぎいり) こうやとうふととりにくのうまに ひじきのふりかけ みそしる (きゃべつ・ながねぎ) みかんまたはこくさんのかんきつ類	精白米/ピタヴァレー /じゃがいも/上白糖 /米サラダ油/かたく り粉/★いりごま(白) /★小麦粉/黒砂糖	★高野豆腐(板)/鶏 モモ(皮なし)/干ひじ き(ｽﾗｽﾗ釜、乾)/★ かつお節(糸削り)/ 白みそ/煮干し(だし 用)/★牛乳/★スキ ムミルク/★たまご	人参/玉葱/干し椎茸 /キャベツ/長ねぎ/ みかんまたは国産柑橘 類/レーズン	おちゃ せんべい ぎゅうにゅう れーずんいりくろおしぼん	エネルギー たんぱく質	452 564 kcal 19.5 25.1 g
7・21 / 火	ごはん(おぎいり) ちきんかれー ばいんいりあまず ぎゅうにゅう	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	鶏モモ(皮なし)/★ス キムミルク/★牛乳/ 7日だし昆布	玉葱/人参/にんにく /キャベツ/きゅうり /パイン缶(3号缶) /7日七草/ゆかり(ガ ルタミン酸ソーダ無)	ぎゅうにゅう りんご おちゃ 7にち:ななくさがゆ ゆかり 21にち:ゆかりごはん	エネルギー たんぱく質(7日)	497 528 kcal (21日) 536 578 17.6 18.5 g
8・22 / 水	ごはん(おぎいり) ればーのあまに なっとうあえ みそしる (とうふ・わけぎ)	精白米/ピタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/上白糖/★いり ごま(白)/★食パン (6枚切り)/★マヨ ネーズタイプドレッシ ング	豚レバー/★糸引納豆 /★絹ごし豆腐/白み そ/煮干し(だし用) /★牛乳/あおのり	しょうが/にんにく/ ほうれん草/もやし/ 人参/わけぎ	おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう ぼんせんべい	エネルギー たんぱく質	482 557 kcal 24.3 27.8 g
9・23 / 木	ごはん(おぎいり) しろみざかなのねぎみそやき れんこんのきんぴら すましじる (こまつな・えのきたけ)	精白米/ピタヴァレー /★マヨネーズタイプ ドレッシング/ごま油 /上白糖/★小麦粉/ ★バター/グラニュー 糖	★メルルーサ/白みそ /かつお節(だし用) /★牛乳	長ねぎ/れんこん/人 参/さやえんどう(絹 さや)/小松菜/えの きたけ	ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう さくさくくっきー	エネルギー たんぱく質	531 553 kcal 19.4 20.3 g

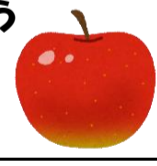
ほねにちゅうい!!



大和市イベントキャラクター ヤマトン



七草



ほねにちゅうい!!



Main menu table with columns for date, name, ingredients, and nutrition. Includes callouts like '鏡開き' and 'ほねにちゅうい!!'.

*非常食用のひじきの炒り煮缶を追加使用する場合があります。
*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。

*午前おやつは3歳未満児のみです。

Table showing monthly average nutrition values for 3-year-olds and older children.



行事食とは、昔から受け継がれてきた伝統的な食事で、季節ごとの年中行事やお祝いの日に食べる特別な料理です。家族の幸せや健康を願って食べられます。

給食のレシピなども掲載しています！

1月7日 七草がゆ
「健康で平和に暮らせるように」との願いをこめて1月7日に食べる習慣があります。お正月のごちそうで疲れた胃をいたわります。昔は野菜を食べて冬場に不足しがちな栄養素を補う役目もありました。保育園では、7日のおやつに登場します。



1月11日 鏡開き(かがみびらき)
神様に供えた鏡餅を食べて、神様に感謝し、家族の無病息災などを願います。保育園では、10日のおやつに「豆乳餅」にあんこを添えて登場します。



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

