

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 土	やきうどん ぎゅうにゅう きよみかんなどの こくさんのあまいかんきつるい	★うどん(ゆで)／上白糖／ごま油／米サラダ油／★クッキー	豚肩小間／★牛乳	キャベツ／玉葱／人参／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 かしなど	エネルギー たんぱく質	385 459 kcal 19.0 22.1 g
3・17 月	ごはん(むぎいり) だいずのふくめに ぶろっこりーとにんじんのおかかあえ みそしる (じゃがいも・きゃべつ)	精白米／ピタヴァレー／上白糖／米サラダ油／じゃがいも／★小麦粉／★バター／★いりごま(白)	鶏モモ(皮なし)／★大豆水煮レトルト／★かつお節(糸削り)／白みそ／煮干し(だし用)／★牛乳／★たまご	玉葱／人参／ごぼう／大根／大根葉／ブロッコリー／キャベツ	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう ごまびすけっと	エネルギー たんぱく質	512 566 kcal 21.6 23.3 g
4・18 火	ごはん(むぎいり) れぱーのかりんあげ ごまあえ みそしる (かぶ・かぶのは)	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)／★小麦粉	豚レバー／白みそ／煮干し(だし用)／★牛乳／★たまご／★スキムミルク	しょうが／にんにく／キャベツ／人参／かぶ／かぶ(葉)／レーズン	おちゃ よーぐると ぎゅうにゅう にんじんいりむしぼん	エネルギー たんぱく質	461 522 kcal 22.6 24.3 g
5・19 水	ごはん(むぎいり) とうふのつくねやき (びちくひじきのいりにかんいり) れんこんのきんぴら すましじる (こまつな・えのきたけ・(ながねぎ))	精白米／ピタヴァレー／★パン粉／ごま油／上白糖／★食パン(6枚切り)／★バター	★押し豆腐／鶏モモひき肉／白みそ／かつお節(だし用)／★牛乳	玉葱／れんこん／人参／さやえんどう(絹さや)／小松菜／えのきたけ／長ねぎ(JA)	おちゃ ベビーチーズ ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	エネルギー たんぱく質	481 561 kcal 19.5 22.1 g
6・20 木	ごはん(むぎいり) さばのみそに なっとうあえ すましじる (わけぎ・とうふ)	精白米／ピタヴァレー／上白糖／★クッキー	★さば／赤みそ／★糸引納豆／★絹ごし豆腐／かつお節(だし用)／★牛乳	しょうが／ほうれん草／もやし／人参／わけぎ／りんご	おちゃ きなこよーぐると ぎゅうにゅう りんご くっきー	エネルギー たんぱく質	506 570 kcal 22.3 23.9 g
7・21 金	ろーるぱん こーんしちゅー 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	ベーコン／★スキムミルク／★牛乳	玉葱／人参／ホールコーンドライパック／クリームコーン缶(4号缶)／パセリ／キャベツ／きゅうり／トマト	ぎゅうにゅう せんべい おちゃ びちくひじきのいりに かんいりませごはん	エネルギー たんぱく質	563 638 kcal 18.1 19.5 g
8・22 土	ごはん(むぎいり) にくじゃが みそしる (ながねぎ・ふ) ベビーチーズ	精白米／ピタヴァレー／じゃがいも／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)／★ベーチーズCa+Fe／★牛乳	玉葱／人参／長ねぎ	ぎゅうにゅう びすけっと 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	491 491 kcal 18.9 18.6 g
10・24 月	ごはん(むぎいり) はんぱーぐ 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 (はくさい・しめじ)	精白米／ピタヴァレー／米サラダ油／★パン粉／上白糖／ごま油／★せんべい	豚ひき肉(上)／ベーコン／白みそ／煮干し(だし用)／★牛乳	玉葱／にんにく／かぶ／かぶ(葉)／人参／きゅうり／白菜／しめじ／清見かんなどの国産の甘い柑橘類	ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう せんべい きよみかんなどのこくさんのあまいかんきつるい	エネルギー たんぱく質	523 536 kcal 21.1 22.1 g

2月2日は節分です

19日は食育の日です♪

ほねにちゅうい!!

10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。



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	
⑪・25 火	ごはん(おぎいり) まーぼー豆腐 にんじんしりしり すましじる (ちんげんさい・しめじ)	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 /★いりごま(白)/★ コッペパン35/グラ ニュー糖	★木綿豆腐/豚ひき肉 (上)/赤みそ/★ツ ナオイル缶(2号缶) /かつお節(だし用) /★牛乳	長ねぎ/にら/しょう が/にんにく/人参/ チンゲン菜/しめじ	おちゃ ベビーチーズ ぎゅうにゅう あげぼん	Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	494 580 kcal 21.0 24.0 g 21.7 23.4 g 1.9 2.0 g
12・26 水	ごはん(おぎいり) ちきんかれー きりぼしだいこんのさらだ 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/★マカ ロニ	鶏モモ(皮なし)/★ス キムミルク/★牛乳/ ★きな粉	玉葱/人参/にんにく /切干し大根/キャベ ツ	おちゃ よーぐると おちゃ まかろにあべかわ	Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	483 552 kcal 19.6 20.9 g 15.8 17.2 g 0.8 1.2 g
13・27 木	ごはん(おぎいり) さわらのまよねーずやき ひじきのいりに (びちくひじきのいりにかんいり) みそしる (とうふ・こまつな)	精白米/ピタヴァレー /★マヨネーズタイプ ドレッシング/上白糖 /米サラダ油/★スパ ゲッター(ロング) /★小麦粉	★さわら/干ひじき(ス テン/釜、乾)/★油揚 げ/★絹ごし豆腐/白 みそ/煮干し(だし 用)/豚ひき肉(上)	パセリ/玉葱/人参/ さやえんどう(絹さ や)/小松菜/セロ リー/にんにく/ホー ルトマト缶(ﾀﾞｲカット)	ぎゅうにゅう せんべい おちゃ みーとぞーすすぽげっていー	Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	472 500 kcal 21.6 23.1 g 18.5 18.0 g 1.2 1.4 g
14・28 金	ぶたにくとやさいの みそいためどん ちゅうかだいこん すましじる (ふ・えのきたけ)	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/★小麦粉 /★バター	豚肩小間/赤みそ/か つお節(だし用)/★ 牛乳/★たまご	しょうが/玉葱/人参 /ピーマン/大根/え のきたけ	ぎゅうにゅう りんご ぎゅうにゅう まーぶるけーき	Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	516 556 kcal 18.3 19.3 g 20.5 21.9 g 1.2 1.6 g

*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。

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	489kcal	20.2g	19.0g	323mg	2.5mg	1.4g
3歳以上児	543kcal	21.8g	19.9g	270mg	2.7mg	1.6g



節分



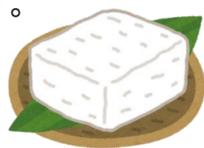
福は～うち！鬼は～そと！



「節分」は、季節の変わり目の立春、立夏、立秋、立冬の前日のことです。旧暦では、新しい年が春から始まるため、立春の前日の「節分」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。

●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。

大豆はいろいろな食品に変身します！



豆腐



納豆



油揚げ
生揚げ



きなこ



みそ



しょうゆ

《節分メニュー》

保育園では、3日に大豆を使用した「大豆のふくめ煮」が登場します。大豆と鶏肉、玉葱、人参、ごぼう、大根を大釜で、じっくりと煮て、味をふくませます。



給食のレシピなども掲載しています！

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

