

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	やきそば 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 	★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／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	エネルギー	469	489 kcal	
					ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	たんぱく質	18.4	19.8 g	
						脂質	19.8	20.6 g	
						食塩相当量	1.0	1.3 g	
3 ／ 月	☆☆ひな祭り特別献立☆☆ ※メニュー・日程は保育園によって異なります。 ごぜんおやつ：おちゃ・ベビーチーズ しゅしょく：はるのようふうちらし または そぼろなのはなどん または つなごはん しゅさい：とりにくのかわりやき または ちきんかつ または とりにくのかんろに ふくさい：ぶろっこりーとにんじんのおかかあえ または はくさいとにんじんのおひたし または なのはないりおひたし (にんじんいり) しるもの：はなふのすましじる（はなふ・しめじまたはわけぎ） または はるのわかめのすましじる（わかめ・はなふ） ごごおやつ：おちゃ または ぎゅうにゅう・ひなあられ・あいすくりーむ または ぜりー または いちごほいっぷ 								
17 ／ 月	ごはん（むぎいり） とまとのなかのおまめさん （ぽーくびーんず） おさつすていっくおーぶんやき みそしる （だいこん・えのきたけ）	精白米／ビタヴァレー／米サラダ油／上白糖／さつまいも／★クッキー	豚肩小間／ベーコン／白いんげん豆レトルト／★スキムミルク／白みそ／煮干し（だし用）／★牛乳	玉葱／人参／ホールトマト缶（ﾀﾞｲｶｯﾄ／大根／えのきたけ／清見かんなどの国産の甘い柑橘類	おちゃ ベビーチーズ	エネルギー	453	526 kcal	
					ぎゅうにゅう くっきー きよみかんなどのこくさんのあまいかんきつるい	たんぱく質	15.8	17.0 g	
						脂質	15.5	15.5 g	
						食塩相当量	1.5	1.4 g	
4・18 ／ 火	ごはん（むぎいり） ればーのあまに あさづけ（にんじんいり） 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／★いりごま（白）／じゃがいも／★スパゲッティー（ロング）	豚レバー／白みそ／煮干し（だし用）／★牛乳／ベーコン	しょうが／にんにく／きゅうり／キャベツ／人参／玉葱／ピーマン 	ぎゅうにゅう せんべい	エネルギー	513	565 kcal	
					ぎゅうにゅう なほりたん	たんぱく質	23.1	25.3 g	
						脂質	16.1	15.9 g	
						食塩相当量	1.7	2.1 g	
5・19 ／ 水	ろーるぱん たんどりーちきん もやしさらだ とうにゅうこーんすーぷ 19日は食育の日です♪	★ロールパン35／春雨／上白糖／ごま油／米サラダ油／かたくり粉／精白米／★いりごま（白）	鶏モモ（皮なし）／★ブレインヨーグルト／★豆乳 国産無調整／かつお節（だし用）／わかめのご飯素 	にんにく／玉葱／もやし／トマト／きゅうり／クリームコーン缶（4号缶）／ホールコーン缶（4号缶）	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー	487	503 kcal	
					おちゃ わかめごはん	たんぱく質	21.7	22.5 g	
						脂質	14.1	12.3 g	
						食塩相当量	1.6	1.9 g	
6・㊿ ／ 木	ごはん（むぎいり） はんぺんのはさみあげ ゆかりあえ みそしる （ながねぎ・ふ）	精白米／ビタヴァレー／★小麦粉／★パン粉／米サラダ油／ごま油／★小町ふ／上白糖／★バター	★はんぺん／★プロセスチーズ／白みそ／煮干し（だし用）／★牛乳／★たまご／ゆで小豆缶	もやし／小松菜／人参／ゆかり（ｸﾙﾐﾝ酸ﾌﾞﾙｸﾞ無）／長ねぎ	おちゃ きなこよーぐると	エネルギー	482	540 kcal	
					ぎゅうにゅう おぐらけーき	たんぱく質	18.8	18.7 g	
						脂質	18.4	19.7 g	
						食塩相当量	1.5	1.8 g	
7・21 ／ 金	ごはん（むぎいり） いいどうふ てづくりふりかけ りんご みそしる （こまつな・あぶらあげ）	精白米／ビタヴァレー／上白糖／米サラダ油／★いりごま（白）／★食パン（8枚切り）／いちごジャム（あま王）	★木綿豆腐／豚ひき肉（上）／★かつお節（糸削り）／あおのり／★油揚げ／白みそ／煮干し（だし用）／★牛乳	玉葱／人参／干し椎茸／りんご／小松菜 	おちゃ ベビーチーズ	エネルギー	506	594 kcal	
					ぎゅうにゅう じゃむさんど	たんぱく質	21.6	25.0 g	
						脂質	18.3	19.0 g	
						食塩相当量	1.9	1.8 g	
8・22 ／ 土	ごはん（むぎいり） じゃがいものそぼろに みそしる （わけぎ・しめじ） ベビーチーズ	精白米／ビタヴァレー／じゃがいも／上白糖／米サラダ油／★クッキー	豚ひき肉（上）／白みそ／煮干し（だし用）／★ベビーチーズCa＋Fe／★牛乳	玉葱／人参／わけぎ／しめじ 	ぎゅうにゅう せんべい	エネルギー	464	492 kcal	
					ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	たんぱく質	17.5	17.7 g	
						脂質	18.2	17.7 g	
						食塩相当量	1.5	1.8 g	

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 月	ごはん（おぎいり） とうふちゃんぷるー れんこんちっぷす みそしる （だいこん・あぶらあげ）	精白米／ビタヴァレー ／米サラダ油／かたく り粉／★うどん（ゆで） ／上白糖／ごま油	★押し豆腐／豚肩小間 ／★かつお節（糸削 り）／★油揚げ／白み そ／煮干し（だし用） ／豚ひき肉（上）	もやし／人参／にら／ れんこん／大根／キャ ベツ／玉葱	おちゃ よーぐると		エネルギー	409	446 kcal
							たんぱく質	20.6	21.6 g
11・25 火	11にち：ごはん（おぎ・あるふぁかまいいり） 25にち：ごはん（おぎいり） ちきんかれー ぱいんいいあまず ぎゅうにゅう	精白米／ビタヴァレー ／11日：アルファ化米 （非常食）／じゃがい も／★小麦粉／★パ ター／米サラダ油／上 白糖／★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 ／パイン缶（3号缶） ／りんご	おちゃ べびーちーず		エネルギー（11日）	498	596 kcal
							たんぱく質（11日）	19.1	22.3 g
12・26 水	12にち：せきはん（3歳未満児はごはん） 26にち：ごはん（おぎいり） とりのからあげ なむる 12にち：ほしのすましじる （ほしのふ・わかめ・（ながねぎ）） 26にち：すましじる （ふ・わかめ・（ながねぎ））	12日もち米／12日★い りごま（黒）／26日精白 米／26日ビタヴァレー ／かたくり粉／米サラ ダ油／ごま油／12日★ ふ（星の麴）／26日★ 小町ふ／12日★ロール パン／26日★食パン／26 日★バター／26日砂糖	12日あずき／鶏モモ （皮なし）／干しワカメ ／かつお節（だし用） ／★牛乳／12日★メイ ダーククリーム	しょうが／もやし／ほ うれん草／人参／（長 ねぎ（JA））／12日い ちご	ぎゅうにゅう せんべい		エネルギー（12日）	508	598 kcal
							たんぱく質（12日）	21.2	25.2 g
13・27 木	がばおらいす ぼいるぶろっこりー ちんげんさいのすーぷ （ベーコン・ちんげんさい・たまねぎ）	精白米／ビタヴァレー ／上白糖／米サラダ油 ／★バター／★小麦粉 ／★マーマレード	鶏モモひき肉／ベーコ ン／★牛乳／★たまご ／★プレーンヨーグル ト／★スキムミルク	にんにく／玉葱／ピー マン／赤ピーマン／パ ジル／ブロッコリー／ チンゲン菜	ぎゅうにゅう びすけっと		エネルギー	563	595 kcal
							たんぱく質	21.8	22.9 g
14・28 金	ごはん（おぎいり） さばのしおやき ごまあえ（はくさい・にんじん） みそしる （こまつな・えのきたけ）	精白米／ビタヴァレー ／上白糖／★いりごま （白）／かたくり粉／黒 砂糖	★さば／白みそ／煮干 し（だし用）／★牛乳 ／★豆乳 国産無調整 ／★きな粉	白菜／人参／小松菜／ えのきたけ	おちゃ 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	433	539 kcal
							たんぱく質	16.5	21.3 g
29 土	わふうつなすばげってー 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	★スパゲッティー（ロ ング）／米サラダ油／ ★クッキー	★ツナオイル缶（2号 缶）／★牛乳	玉葱／人参／ピーマン ／しめじ／清見かんな どの国産の甘い柑橘類	おちゃ べびーちーず		エネルギー	430	513 kcal
							たんぱく質	18.6	21.4 g
31 月	ごはん（おぎいり） ばーベきゅーそーすあえ ちゅうかだいこん わかめすーぷ （わかめ・えのきたけ・ながねぎ）	精白米／ビタヴァレー ／かたくり粉／米サラ ダ油／じゃがいも／上 白糖／ごま油／★クッ キー	鶏ムネ（皮なし）／ ポークウィンナー／干 わかめ／かつお節（だ し用）／★牛乳	しょうが／玉葱／人参 ／ピーマン／大根／え のきたけ／長ねぎ／清 見かんなどの国産の甘 い柑橘類	ぎゅうにゅう せんべい		エネルギー	502	546 kcal
							たんぱく質	17.4	18.1 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	482kcal	19.8g	18.0g	311mg	2.5mg	1.4g
3歳以上児	538kcal	21.7g	18.9g	264mg	2.7mg	1.6g

ゆいぐみのみなさん ごそつ
えん おめでとうございます。

しょうがくせいになっても、なん
でもよくたべて、げんきにすごし
てください。

3月3日 ひな祭り

ひなまつりは『桃の節句』と言われ、桃の
花やひな人形を飾り、ひなあられやちらし
寿司、はまぐりの料理を食べて、子どもの
健やかな成長を願う行事です。保育園では
ひな祭り特別献立を作ります。

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