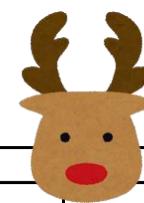




日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前	栄養価 未満児 以上児
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1・15 月	ごはん (むぎいい) とりにくのさっぱりに れんこんのきんぴら せんべいじる (なんぶせんべい・とりにく・にんじん・ たまねぎ・ちんげんさい)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/ごま油/★ なんぶせんべい/米サ ラダ油/★クッキー	鶏モモ(皮なし)/かつ お節(だし用)/★牛 乳	にんにく/れんこん/ 人参/さやえんどう (絹さや)/玉葱/チ ンゲン菜/みかん	おちゃ きなこよーぐると	エネルギー 456 509 kcal たんぱく質 21.5 22.7 g 脂質 14.1 14.2 g 食塩相当量 1.2 1.6 g
2・16 火	ごはん (むぎいい) さわらのてりやき ぶろっこりーと にんじんのいそかけ みそしる (はくさい・しめじ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/★バター/ ★小麦粉/★マーマ レード	★さわら/きざみのり /白みそ/煮干し(だ し用)/★牛乳/★た まご/★プレーンヨー グルト/★スキムミル ク	しょうが/ブロッコ リー/人参/白菜/し めじ	おちゃ べびーちーず	エネルギー 467 546 kcal たんぱく質 21.8 24.7 g 脂質 17.9 18.8 g 食塩相当量 1.8 1.5 g
3・17 水	ごはん (むぎいい) とうふちゃんぷるー ちゅうかだいこん みそしる (かぼちゃ・ながねぎ)	精白米/ビタヴァレー /米サラダ油/かたく り粉/ごま油/上白糖 /さつまいも/★バ ター	★押し豆腐/豚肩小間 /★かつお節(糸削 り)/白みそ/煮干し (だし用)/★牛乳/ ★スキムミルク	もやし/人参/にら/ 大根/かぼちゃ/長ね ぎ	ぎゅうにゅう みかん	エネルギー 517 551 kcal たんぱく質 21.5 23.0 g 脂質 15.9 16.1 g 食塩相当量 1.2 1.4 g
4・18 木	ろーるばん こめこのまかうにぐらたん やさいさらだ こーんいいすーぷ (ひじょうしょくこーんすーぷいり)	★ロールパン35/米 粉マカロニ/じゃがい も/米サラダ油/米粉 /★バター/上白糖/ ごま油/精白米/★い りごま(白)/★非常食 コーンスープ缶	鶏モモ(皮なし)/★ス キムミルク/★ミック スチーズ(ピザ用)/ ベーコン/★かつお節 (糸削り)/あおのり	玉葱/人参/キャベツ /きゅうり/トマト/ 備蓄ホルコンドライパック	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー 523 539 kcal たんぱく質 20.1 20.6 g 脂質 17.6 16.4 g 食塩相当量 1.8 2.0 g
5・19 金	ごはん (むぎいい) ればーのかりんあげ はくさいとにんじんのおひたし すましじる (こまつな・えのきたけ)	精白米/ビタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/上白糖/★食パ ン(8枚切り)/いち ごジャム(あま王)	豚レバー/★かつお節 (糸削り)/かつお節 (だし用)/★牛乳	しょうが/にんにく/ 白菜/人参/小松菜/ えのきたけ	おちゃ べびーちーず	エネルギー 456 531 kcal たんぱく質 21.5 24.5 g 脂質 13.3 12.9 g 食塩相当量 1.9 2.0 g
6・20 土	わふうつなすぱげっていー とまときゅうりのさらだ わかめすーぷ (わかめ・ながねぎ) かたぬきちーず	★スパゲッティー(ロ ング)/米サラダ油/ ★マヨタイプドレッシ ング/★クッキー	★ツナオイル缶(2号 缶)/きざみのり/干 わかめ/かつお節(だ し用)/★型抜きチー ズ/★牛乳	玉葱/人参/ピーマン /しめじ/きゅうり/ トマト/長ねぎ	おちゃ よーぐると	エネルギー 446 478 kcal たんぱく質 19.9 20.3 g 脂質 19.6 20.8 g 食塩相当量 1.2 1.5 g
8・22 月	ろーるばん 8にち:かわりごろものやきころっけ 22にち:かわりごろもの やきばんぶきんころっけ ぱいんいいあまづ ちんげんさいのすーぷ (べーこん・ちんげんさい・たまねぎ)	★ロールパン35/ じゃがいも/米サラダ 油/★パン粉/上白糖 /★小町ふ/★バター	豚ひき肉(上)/★大 豆のフレーク/ベーコ ン/★牛乳/★粉チー ズ/あおのり	玉葱/人参/キャベツ /きゅうり/パイン缶 (1号缶)/チンゲン 菜/22日かぼちゃ	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー 487 508 kcal たんぱく質 18.2 19.0 g 脂質 22日 23.2 24.5 g 22日 23.3 24.5 g 食塩相当量 8日 1.5 1.8 g 22日 1.5 1.8 g
9・23 火	ごはん (むぎいい) いりどうふ ひじきのにもの みそしる (こまつな・しめじ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /★食パン(6枚切 り)/★バター	★木綿豆腐/豚ひき肉 (上)/干ひじき(ステ ンレス釜、乾)/★油揚げ /白みそ/煮干し(だ し用)/★牛乳	玉葱/人参/干し椎茸 /さやえんどう(絹さ や)/小松菜/しめじ	おちゃ べびーちーず	エネルギー 472 550 kcal たんぱく質 20.5 23.1 g 脂質 19.3 20.3 g 食塩相当量 2.0 1.8 g



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午前 午後	栄養価 未満児 以上児
		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			
10 水	ごはん (むぎいい) さばのみそに なっとうあえ すましじる (ながねぎ・とうふ)	精白米／ビタヴァレー／上白糖／★蒸し中華めん (焼きそば用)／米サラダ油	★さば／赤みそ／★糸引納豆／★絹ごし豆腐／かつお節 (だし用)／豚ひき肉 (上)／あおのり	しょうが／ほうれん草／もやし／人参／長ねぎ／キャベツ	おちゃ よーぐると	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	475 514 kcal 20.8 21.7 g 19.4 20.6 g 1.5 1.7 g

ほねにちゅうい!!

24 水	☆★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。	
24 水	ごぜんおやつ：おちゃ・せんべい	
24 水	しゅしょく：わかめごはん または ゆかりごはん または つなごはん	
24 水	しゅさい：とりのからあげあおのりふうみ または くりすますはんぱーぐ または とりにくのかんろに	
24 水	ふくさい：ぶろっこりーのふれんちさらだ または やさいそーー または ばんさんすう	
24 水	しるもの：ほしのすまししる または ほしとべーこんのすーふ または ほしのみそしる	
24 水	ごごおやつ：おちゃ くりすますけーき または ゆきふるここあけーきいちごぞえ または ゆきふるいちごくりーむぱん	

11・25 木	ごはん (むぎいい) かれーしちゅー (ひょううしょくやさいしちゅーいい) きりぼしだいこんのさらだ ぎゅうにゅう	精白米／ビタヴァレー／じゃがいも／★小麦粉／★バター／米サラダ油／上白糖／非常食ヒートレス野菜シチュー	豚肩小間／★スキムミルク／★牛乳／★型抜きチーズ	玉葱／人参／にんにく／切干し大根／キャベツ／りんご	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	563 582 kcal 21.2 21.5 g 22.6 22.5 g 1.3 1.4 g

12・26 金	たこライス なむる はくさいのさっぱりすーふ (はくさい・えのきたけ)	精白米／ビタヴァレー／米サラダ油／ごま油／★小麦粉／上白糖／★バター	豚ひき肉 (上)／かつお節 (だし用)／★牛乳	人参／玉葱／ピーマン／にんにく／ダイスカットトマト缶／もやし／小松菜／白菜／えのきたけ	おちゃ きなこよーぐると	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	516 579 kcal 19.4 19.9 g 20.9 22.9 g 1.2 1.7 g

13・27 土	ごはん (むぎいい) にくじゃが みそしる (ながねぎ・こまちふ) みかん	精白米／ビタヴァレー／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)／★牛乳	玉葱／人参／長ねぎ／みかん	おちゃ べびーちーず	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	415 478 kcal 15.2 16.3 g 13.0 12.5 g 1.5 1.4 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	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
3歳未満児	483kcal	20.1g	18.0g	320mg	2.5mg	1.5g
3歳以上児	531kcal	21.4g	18.5g	254mg	2.4mg	1.6g

12月22日は「冬至(とうじ)」です。

**冬至** 冬至とは、太陽がいちばん南に傾く為、日照時間が最も短くなり、夜の長さが最も長くなる日です。この日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入って無病息災を祈る風習があります。

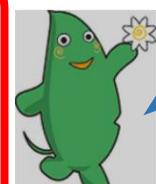


◆なんでも食べてかぜ予防!!



毎食、主食（ご飯・パン・麺等）・主菜（肉・魚・卵・大豆や豆腐等のおかず）・副菜（野菜・海藻等のおかず）のそろった、バランスのよい食事をとりましょう。特に、かぜ予防には、たんぱく質やビタミンA（緑黄色野菜やレバー等）・C（野菜や果物、芋等）が大切です。

**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

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

