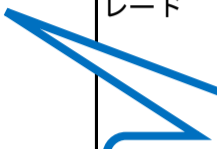








日／曜	献立名	材 料 名			おやつ	午前 午後	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			未満児 以上児		
1・15 ／ 月	ごはん（むぎいり） とりにくのさっぱり れんこんのきんぴら せんべいじる <small>（なんぶせんべい・とりにく・にんじん・たまねぎ・ちんげんさい）</small> 	精白米／ビタヴァレー／上白糖／ごま油／★なんぶせんべい／米サラダ油／★クッキー	鶏モモ（皮なし）／かつお節（だし用）／★牛乳	にんにく／れんこん／人参／さやえんどう（絹さや）／玉葱／チンゲン菜／みかん	おちゃ きなこよーぐると		エネルギー	456	509 kcal
							たんぱく質	21.5	22.7 g
2・16 ／ 火	ごはん（むぎいり） さわらのてりやき ぶろっこりと 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 ベビーチーズ		エネルギー	467	546 kcal
							たんぱく質	21.8	24.7 g
3・17 ／ 水	ごはん（むぎいり） とうふちゃんぷるー ちゅうかだいこん みそしる （かほちゃ・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／かほちゃ／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
4・18 ／ 木	ろーるばん こめこのまかろにぐらたん やさいさらだ こーんいりすーぷ （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／★ミックステーズ（ビザ用）／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／備蓄ホルコントライバック	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
5・19 ／ 金	ごはん（むぎいり） れぼーのかりんあげ 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 ベビーチーズ		エネルギー	456	531 kcal
							たんぱく質	21.5	24.5 g
6・20 ／ 土	わふうつなすばげってー 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
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 ばいんいりあまず ちんげんさいのすーぷ （ベーコン・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日かほちゃ 	ぎゅうにゅう びすけっと		エネルギー 8日 22日	487 494	508 516 kcal
							たんぱく質 8日 22日	18.2 18.4	19.0 19.2 g
9・23 ／ 火	ごはん（むぎいり） 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（ｽﾌｨﾝｼﾞﾝ、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 ベビーチーズ		エネルギー	472	550 kcal
							たんぱく質	20.5	23.1 g
					ぎゅうにゅう しゅがーとーすと		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（むぎいり） 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／★系 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 おちゃ やきそば	エネルギー 475 514 kcal たんぱく質 20.8 21.7 g 脂質 19.4 20.6 g 食塩相当量 1.5 1.7 g
★ 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。☆☆ ごぜんおやつ：おちゃ・せんべい 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 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 ふくさい：ぶろっこりーのふれんちさらだ または やさいそてー または ぼんさんすう しるもの：ほしのすましじる または ほしとベーこんのすーぷ または ほしのみぞしる 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ぼん					
11・25 ／ 木	ごはん（むぎいり） かれーしちゅー （ひじょうしょくやさいしちゅーいり） きりほ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 ヒート野菜シェー	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 おちゃ かためきちーず りんご	エネルギー 563 582 kcal たんぱく質 21.2 21.5 g 脂質 22.6 22.5 g 食塩相当量 1.3 1.4 g
12・26 ／ 金	たこらいす なむる はくさいのさっぱりすーぷ （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 ぎゅうにゅう ほんぽんどーなっつ	エネルギー 516 579 kcal たんぱく質 19.4 19.9 g 脂質 20.9 22.9 g 食塩相当量 1.2 1.7 g
13・27 ／ 土	ごはん（むぎいり） にくじゃが みぞしる （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 ベビーちーず ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	エネルギー 415 478 kcal たんぱく質 15.2 16.3 g 脂質 13.0 12.5 g 食塩相当量 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	たんぱく質	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

冬至

12月22日は「冬至(とうじ)」です。
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。

◆なんでも食べてかせ予防!!

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取りましょう。特に、かせ予防には、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