

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 ／ 木	ごはん（おぎいり） ぽーくちゃっぷ れんこんちゃっぷす ちんげんさいの さっぱりすーぷ （ちんげんさい・たまねぎ）	精白米／ピタヴァレー／ 米サラダ油／さつま いも	豚肩小間／かつお節 （だし用）／★牛乳	しょうが／にんにく／ 玉葱／人参／ピーマン ／れんこん／チンゲン 菜	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー	495	506 kcal	
					ぎゅうにゅう ふかしいも	たんぱく質	19.8	20.4 g	
						脂質	14.4	13.0 g	
						食塩相当量	0.9	1.2 g	
②・16 ／ 金	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 おんやさい みそしる（はくさい・しめじ） みかん	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） ／★食パン（6枚切 り）／★バター	★高野豆腐（板）／鶏 モモ（皮なし）／干ひじ き（ｽﾏｲﾙｾﾝ、乾）／★ かつお節（糸削り）／ 白みそ／煮干し（だし 用）／★牛乳／★きな 粉	人参／玉葱／干し椎茸 ／ブロッコリー／白菜 ／しめじ／みかん	おちゃ ベビーチーズ	エネルギー	488	569 kcal	
					ぎゅうにゅう きなこーすと	たんぱく質	22.4	25.5 g	
						脂質	15.8	16.1 g	
						食塩相当量	1.9	1.8 g	
③・17 ／ 土	やきうどん とまとときゅうりさらだ わかめすーぷ かたぬきチーズ	★うどん（ゆで）／上白 糖／ごま油／米サラダ 油／★マヨネーズタイ ドレッシング／★ クッキー	豚肩小間／干わかめ／ かつお節（だし用）／ ★型抜きチーズ／★牛 乳	キャベツ／玉葱／人参 ／きゅうり／トマト／ 長ねぎ	おちゃ よーぐると	エネルギー	401	425 kcal	
					ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	たんぱく質	20.3	21.0 g	
						脂質	19.4	20.6 g	
						食塩相当量	1.5	2.0 g	
5・19 ／ 月	ごはん（おぎいり） とりにくのまーまれーどやき ぶろっこりーと にんじんのいそかけ みそしる （だいこん・ながねぎ）	精白米／ピタヴァレー／ ★マーマレード／★ 小麦粉／★バター／グ ラニュー糖	鶏モモ（皮なし）／きざ みのり／白みそ／煮干 し（だし用）／★牛乳	にんにく／ブロッコ リー／人参／大根／長 ねぎ	おちゃ ベビーチーズ	エネルギー	454	528 kcal	
					ぎゅうにゅう さくさくくっきー	たんぱく質	19.6	21.9 g	
						脂質	16.3	16.7 g	
						食塩相当量	1.6	1.5 g	
6・20 ／ 火	ごはん（おぎいり） まーぼーどうふ 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）／★ せんべい	★木綿豆腐／豚ひき肉 （上）／赤みそ／★備 蓄用ツナオイル（レト ル）／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／ みかん	おちゃ きなこよーぐると	エネルギー	477	536 kcal	
					ぎゅうにゅう せんべい みかん	たんぱく質	21.1	22.1 g	
						脂質	18.1	19.3 g	
						食塩相当量	1.5	1.9 g	
7・21 ／ 水	ごはん（おぎいり） かれーしちゅー （ひじょうしょくかれーいり） だいこんさらだ 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／ごま油 ／アルファ化米（非常 食）／非常食カレー	豚肩小間／★スキムミ ルク／★牛乳／7日だし 昆布	玉葱／人参／にんにく ／JA大根／きゅうり／ 備蓄ヘルシーﾄﾞﾗｲﾊﾞｯｸ ／トマト／非常食きんぴ らごぼう／7日七草	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー（7日）	536	559 kcal	
					おちゃ 7にち：ななくさがゆ ひじょうしょくきんぴらごぼう 21にち：きんぴらごぼうごはん （ひじょうしょく）	たんぱく質（7日）	601	641 g	
				<div>七草</div>		脂質（7日）	18.8	19.1 g	
						食塩相当量（7日）	17.7	17.3 g	
8・22 ／ 木	ごはん（おぎいり） かれいのにつけ さんしょくおひたし みそしる （はくさい・ふ）	精白米／ピタヴァレー／ 上白糖／★小町ふ／ ★コッペパン35／米 サラダ油／グラニュー 糖	★むきがれい／★かつ お節（糸削り）／白み そ／煮干し（だし用） ／★牛乳	しょうが／ほうれん草 ／えのきたけ／人参／ 白菜	おちゃ せんべい	エネルギー	378	475 kcal	
					ぎゅうにゅう あげぼん	たんぱく質	18.6	24.1 g	
						脂質	8.9	11.8 g	
						食塩相当量	1.4	1.9 g	
9・23 ／ 金	ごはん（おぎいり） ればーのあまに なっとうあえ けんちんじる （とうふ・あぶらあげ・にんじん・ ごぼう・だいこん・ながねぎ）	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）／24日黒砂糖	豚レバー／★系引納豆 ／★木綿豆腐／★油揚 げ／かつお節（だし 用）／★牛乳／★豆乳 国産無調整／9日ゆで 小豆缶／23日★きな粉	しょうが／にんにく／ 小松菜／もやし／人参 ／ごぼう／大根／長ね ぎ	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー（9日）	522	544 kcal	
					ぎゅうにゅう 9にち：とうにゅうもち （あんこ） 23にち：とうにゅうもち （きなこ・くろみつ）	たんぱく質（9日）	536	562 g	
				<div>鏡開き</div>		脂質（9日）	24.7	26.8 g	
						食塩相当量（9日）	25.5	27.8 g	
						脂質（23日）	17.2	16.5 g	
						食塩相当量（23日）	17.8	17.3 g	
						食塩相当量（9日）	1.2	1.5 g	
						食塩相当量（23日）	1.2	1.5 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 ／ 土	ごはん（むぎいり） じゃがいものそぼろに みそしる （ちんげんさい・ながねぎ） りんご	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） ／★牛乳	玉葱／人参／チンゲン 菜／長ねぎ／りんご	おちゃ ベビーチーズ	エネルギー	408	468 kcal
					ぎゅうにゅう またはヨーぐると かしなど	たんぱく質	13.8	14.9 g
12・26 ／ 月	ごはん（むぎいり） ちきんかつ やさいそてー みそしる （だいこん・えのきたけ）	精白米／ビタヴァレー ／★小麦粉／★パン粉 ／米サラダ油／★鉄入 りウエハース	鶏ムネ（皮なし）／白 みそ／煮干し（だし 用）／★カップヨーグ ルト	チンゲン菜／人参／備 蓄ホルモンドライバツク／大 根／えのきたけ	おちゃ ベビーチーズ	エネルギー	469	501 kcal
					おちゃ かっぱヨーぐると てついうえはーず	たんぱく質	20.6	21.5 g
13・27 ／ 火	ろーるぱん ベーコンとぽてとの とうにゅうぐらたん つなさらだ はくさいのさっぱりすーぷ （はくさい・しめじ）	★ロールパン35／ じゃがいも／米サラダ 油／米粉／上白糖／精 白米／★いりごま（白）	ベーコン／★豆乳 国 産無調整／★備蓄用ツ ナオイル（レトル／か つお節（だし用）／鶏 ムネ（皮なし）	玉葱／人参／キャベツ ／きゅうり／トマト／ 白菜／しめじ	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー	489	497 kcal
					おちゃ まぜごはん	たんぱく質	18.1	17.9 g
14・28 ／ 水	ごはん（むぎいり） とうふはんばーぐ ごまあえ せんべいしる （なんぶせんべい・とりにく・あぶらあげ・ にんじん・だいこん・ながねぎ）	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）／★なんぶせ んべい／★小町ふ	★押し豆腐／鶏モモひ き肉／鶏モモ（皮なし） ／★油揚げ／白みそ／ 煮干し（だし用）／★ 牛乳	玉葱／しょうが／ほう れん草／もやし／人参 ／JA大根／JA長ねぎ	おちゃ きなこヨーぐると	エネルギー	523	590 kcal
					ぎゅうにゅう しんぷるふらすく	たんぱく質	23.6	25.1 g
29 ／ 木	ごはん（むぎいり） さばのしおやき きんぴらごぼう みそしる （こまつな・じゃがいも）	精白米／ビタヴァレー ／上白糖／ごま油／米 サラダ油／じゃがいも ／★蒸し中華めん（焼 きそば用	★さば／白みそ／煮干 し（だし用）／鶏ムネ ひき肉	ごぼう／人参／さやえ んどう（絹さや）／小 松菜／チンゲン菜／赤 ピーマン／長ねぎ／に んにく／しょうが／レ モン（レモン汁用）	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー	485	480 kcal
					おちゃ ちゃうみん	たんぱく質	17.6	17.0 g
30 ／ 金	がばおらいす はるさめのすのものの すましじる （ちんげんさい・ふ）	精白米／ビタヴァレー ／上白糖／米サラダ油 ／春雨／★小町ふ／★ 小麦粉／★バター	鶏モモひき肉／かつお 節（だし用）／★牛乳 ／★たまご	にんにく／玉葱／ピー マン／赤ピーマン／バ ジル／きゅうり／もや し／人参／チンゲン菜	おちゃ よーぐると	エネルギー	507	571 kcal
					ぎゅうにゅう まーぶるけーき	たんぱく質	18.2	19.3 g
31 ／ 土	つなすばげってー さらだ ぎゅうにゅう みかんまたは こくさんのかんきつるい	★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	★ツナオイル缶（2号 缶）／★牛乳	玉葱／人参／ピーマン ／きゅうり／キャベツ ／みかんまたは国産柑 橘類	おちゃ ベビーチーズ	エネルギー	473	567 kcal
					ぎゅうにゅう またはヨーぐると かしなど	たんぱく質	19.1	22.1 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		477kcal	19.8g	16.8g	297mg	2.8mg	1.4g
3歳以上児		527kcal	21.4g	17.2g	237mg	2.8mg	1.6g

★1月の行事食★

行事食とは、季節ごとの年中行事やお祝いの時、その季節にあった旬の食材が使われた食事のことをいいます。昔から受け継がれてきた伝統的な食事です。

《1月7日 七草がゆ》

1月7日の朝に、7種類の野菜が入った「七草がゆ」を食べると、邪気を払い万病を除くと古くから言い伝えられています。保育園では、7日のおやつに登場します。♪

【七草とは・・・】

・せり・なすな（べんべん草）・こぎょう（ハハコ草）
・はこべら（ハコベ）・ほとけのざ（タバコ）
・すずな（かぶ）・すずしろ（だいこん）

《1月9日 鏡開き(かがみびらき)》

正月に神（年神）や仏に供えた鏡餅を下げて食べます。神仏に感謝し、無病息災などを祈って、供えられた餅をいただき、しるこ・雑煮・かき餅（揚げ餅）などにして食べます。

保育園では、9日のおやつ「豆乳餅」にあんこを添えて登場します。♪

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

大和市イベントキャラクター ヤマトン