

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			
①・15 木	ごはん(むぎいり) ぼーくちゃっぷ れんこんちゃっぷす ちんげんさいの さっぱりすーふ (ちんげんさい・たまねぎ)	精白米/ビタヴァレー /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 たんぱく質 19.8 20.4 g
					ぎゅうにゅう ふかしいも		脂質 14.4 13.0 g 食塩相当量 0.9 1.2 g
②・16 金	ごはん(むぎいり) こうやどうふととりにくのうまに ひじきのふりかけ あんやさい みそしる(はくさい・しめじ) 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/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(ステンレス釜、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 べびーちーず		エネルギー 488 569 kcal たんぱく質 22.4 25.5 g
					ぎゅうにゅう きなことーすと		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 わかめすーふ かたぬきちーず	★うどん(ゆで)/上白 糖/ごま油/米サラダ 油/★マヨネーズタイ ブドレッシング/★ 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 たんぱく質 20.3 21.0 g
					ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど		脂質 19.4 20.6 g 食塩相当量 1.5 2.0 g
5・19 月	ごはん(むぎいり) 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/ビタヴァレー /★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 べびーちーず		エネルギー 454 528 kcal たんぱく質 19.6 21.9 g
					ぎゅうにゅう さくさくくっさー		脂質 16.3 16.7 g 食塩相当量 1.6 1.5 g
6・20 火	ごはん(むぎいり) 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/ビタヴァレー /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 たんぱく質 21.1 22.1 g
					ぎゅうにゅう せんべい みかん		脂質 18.1 19.3 g 食塩相当量 1.5 1.9 g
7・21 水	ごはん(むぎいり) 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/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/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/ 備蓄ホールコーンドライパッケ 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 (21日) 601 641 g
					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) 18.8 19.1 g (21日) 19.8 20.4 g 脂質(7日) 17.7 17.3 g (21日) 18.4 18.2 g 食塩相当量(7日) 1.3 1.5 g (21日) 1.2 1.4 g
8・22 木	ごはん(むぎいり) 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/ビタヴァレー /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 たんぱく質 18.6 24.1 g
					ぎゅうにゅう あげばん		脂質 8.9 11.8 g 食塩相当量 1.4 1.9 g
9・23 金	ごはん(むぎいり) 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/ビタヴァレー /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/★糸引納豆 /★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 (23日) 536 562 g
					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) 24.7 26.8 g (23日) 25.5 27.8 g 脂質(9日) 17.2 16.5 g (23日) 17.8 17.3 g 食塩相当量(9日) 1.2 1.5 g (23日) 1.2 1.5 g

ほねにちゅうい!!

鏡開き

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・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 べびーちーず	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	408 468 kcal 13.8 14.9 g 14.2 13.9 g 1.4 1.2 g
							
11・26 月	ごはん(むぎいり) ちきんかつ やさいそーとー 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 蓄ホルコントライパック/大 根/えのきたけ	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	469 501 kcal 20.6 21.5 g 15.1 13.5 g 1.4 1.2 g
		26日: 緑野保育園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。					
13・27 火	ろーるぱん べーこんとぼてとの 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ふ (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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	489 497 kcal 18.1 17.9 g 15.8 13.9 g 1.8 2.0 g
							
14・28 水	ごはん(むぎいり) とうふはんぱーぐ 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 きなこよーぐると	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	523 590 kcal 23.6 25.1 g 22.4 24.6 g 1.5 1.7 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	485 480 kcal 17.6 17.0 g 19.6 18.6 g 1.4 1.5 g
		ネバールやインドで食べられている焼 きそばです。材料と調味料を工夫して 食べやすく作りました。					
30 金	がばおらいす はるさめのすのもの 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	507 571 kcal 18.2 19.3 g 19.4 21.5 g 1.1 1.7 g
							
31 土	つなすばげっていー 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 べびーちーず	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473 567 kcal 19.1 22.1 g 19.7 21.6 g 1.3 1.3 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

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 七草かゆ》

1月7日の朝に、7種類の野菜が入った「七草かゆ」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)・ごきょう(ハハコ草)
- ・はこべら(ハコベ)・ほとけのざ(タベラコ)
- ・すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)

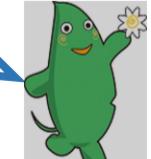


《1月9日 鏡開き(かがみびらき)》

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日のおやつの「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