



保育園給食献立表



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			
2・16 月	ごはん(むぎいり) ればーのかりんあげ ぱいんいりあまづ 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・ねぎ)	精白米/ビタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/上白糖/★非常 用ビスケット	豚レバー/★木綿豆腐 /★油揚げ/かつお節 (だし用)/★牛乳	しょうが/にんにく/ キャベツ/きゅうり/ パイン缶(1号缶)/ 人参/ごぼう/大根/ 長ねぎ/りんご		おちゃ きなこよーぐると	エネルギー 454 506 kcal たんぱく質 21.2 22.1 g
						ぎゅうにゅう ひじょうようびすけっと りんご	脂質 14.5 14.6 g 食塩相当量 1.2 1.5 g
3・17 火	ごはん(むぎいり) とりにくのみぞれに ごまあえ みそしる (じゃがいも・しめじ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/★いりごま (白)/じゃがいも/★ 小麦粉/3日さつまい も/3日米サラダ油/17 日バター	鶏モモ(皮なし)/白み そ/煮干し(だし用) /★牛乳/3日★大豆 水煮レトルト/3日★ スキムミルク/★たま ご/17日ゆで小豆缶	にんにく/大根/大根 葉/ほうれん草/もや し/人参/しめじ		ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー (3日) 501 517 kcal (17日) 489 503
						ぎゅうにゅう 3にち: おにまんじゅう (だいすいり) 17にち: おぐらけーき	たんぱく質(3日) 23.4 25.0 g (17日) 22.1 23.2 脂質(3日) 15.8 14.8 g (17日) 16.3 15.6 食塩相当量(3日) 1.4 1.6 g (17日) 1.4 1.6 g
4・18 水	ごはん(むぎいり) さわらのてりやき れんこんのきんぴら みそしる (こまつな・たまねぎ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/ごま油/★ 食パン(8枚切り)/ いちごジャム(あま 王)	★さわら/白みそ/煮 干し(だし用)/★牛 乳	しょうが/れんこん/ 人参/さやえんどう (絹さや)/小松菜/ 玉葱		おちゃ べびーちーず	エネルギー 477 554 kcal たんぱく質 21.6 24.5 g
						ぎゅうにゅう じゃむさんど	脂質 14.5 14.4 g 食塩相当量 2.0 1.9 g
5・19 木	ごはん(むぎいり) ちきんかれー ふれんちさらだ 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/★うど ん(ゆで)	鶏モモ(皮なし)/★ス キムミルク/★牛乳/ 豚肩小間/干わかめ/ かつお節(だし用)/ だし昆布	玉葱/人参/にんにく/ キャベツ/きゅうり/ トマト/長ねぎ		おちゃ よーぐると	エネルギー 516 577 kcal たんぱく質 20.5 21.9 g
						おちゃ にくとわかめのうどん	脂質 16.6 18.1 g 食塩相当量 1.2 1.7 g
6・20 金	ごはん(むぎいり) とうふちゃんぶるー ぶろっこリーと にんじんのおかかあえ みそしる (かぶ・かぶのは・あぶらあげ)	精白米/ビタヴァレー /米サラダ油/かたく り粉/★小麦粉/★バ ター/上白糖	★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) /★牛乳/★たまご	もやし/人参/にら/ ブロッコリー/かぶ (葉)/レーズン		ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー 536 559 kcal たんぱく質 23.3 24.9 g
						ぎゅうにゅう れーずんくっけー	脂質 19.6 19.5 g 食塩相当量 1.6 1.7 g
7・21 土	ごはん(むぎいり) にくじゃが みそしる (ながねぎ・しめじ・ふ) 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/★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/ しめじ/りんご		おちゃ べびーちーず	エネルギー 411 474 kcal たんぱく質 15.0 16.2 g
						ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	脂質 13.0 12.6 g 食塩相当量 1.6 1.5 g
9・23 月	ごはん(むぎいり) びびんば すていっくぼてと すまし汁 (はくさい・しめじ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/★いりごま (白)/ごま油/じゃが いも/米サラダ油/★ せんべい	豚肩小間/赤みそ/か つお節(だし用)/★ 牛乳	しょうが/にんにく/ もやし/ほうれん草/ 人参/白菜/しめじ/ 清見かんなどの国産の 甘い柑橘類		おちゃ きなこよーぐると	エネルギー 471 527 kcal たんぱく質 21.6 22.7 g
						ぎゅうにゅう せんべい きよみかんなどのこくさん のあまいかんきつり	脂質 15.5 16.1 g 食塩相当量 1.2 1.6 g
10・24 火	ろーるぱん たんごりーちきん びちくこーんさらだ 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/米 サラダ油/上白糖/精 白米/★バター	鶏モモ(皮なし)/★ブ レーンヨーグルト/ ベーコン/鶏ムネひき 肉	にんにく/玉葱/ホール コントライバック(備蓄) /キャベツ/きゅうり/ トマト/チンゲン菜/ 人参		ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー 488 495 kcal たんぱく質 21.8 22.4 g
						おちゃ けちゃっぷらいす	脂質 17.0 15.4 g 食塩相当量 1.6 1.6 g

9日: 若葉保育園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。



保育園給食献立表

大和市立保育園

2ページ

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			
⑪・25 水	ごはん（むぎいり） さばのみそに はくさいと にんじんのおひたし すましじる (こまつな・ふ)	精白米／ビタヴァレー／上白糖／★小町ふ／★食パン(6枚切り)／★バター	★さば／赤みそ／★かつお節(糸削り)／かつお節(だし用)／★牛乳	しょうが／JA白菜／人参／小松菜	おちゃ よーぐると	エネルギー 497 558 kcal たんぱく質 20.4 22.0 g 脂質 20.8 23.3 g 食塩相当量 1.5 1.9 g	未満児 以上児
12・26 木	ごはん（むぎいり） とうふのつくねやき なっとうあえ みそしる (だいこん・あぶらあげ) にゅうさんきんいんりょう	精白米／ビタヴァレー／かたくり粉／上白糖	★押し豆腐／鶏モモひき肉／白みそ／★糸引納豆／★油揚げ／煮干し(だし用)／★乳酸菌飲料／★スキムミルク／★きな粉	玉葱／小松菜／もやし／人参／大根	おちゃ べびーちーず	エネルギー 467 517 kcal たんぱく質 21.7 23.7 g 脂質 14.3 13.3 g 食塩相当量 1.7 1.4 g	未満児 以上児
13・27 金	ごはん（むぎいり） ささみかつ やさいのちゅうかあえ きゃべつの さっぱりすーふ (きゃべつ・たまねぎ)	精白米／ビタヴァレー／★小麦粉／★パン粉／米サラダ油／ごま油／上白糖／★バター／13日パウダーシュガー	ささ身／かつお節(だし用)／★牛乳／★たまご	きゅうり／人参／大根／キャベツ／玉葱	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー (13日) 553 582 kcal (27日) 550 578 たんぱく質 (13日) 22.1 23.5 g (27日) 22.1 23.5 脂質 (13日) 22.0 22.4 g (27日) 22.0 22.4 食塩相当量 (13日) 1.1 1.4 g (27日) 1.1 1.4	未満児 以上児
14・28 土	やきそば さらだ えのきすーふ (えのきたけ・ながねぎ) べびーちーず	★蒸し中華めん(焼きそば用)／米サラダ油／★マヨネーズタイプドレッシング／★クリッキー	豚ひき肉(上)／あおのり／かつお節(だし用)／★ベビーチーズ Ca+Fe 14g／★牛乳	キャベツ／人参／もやし／きゅうり／えのきたけ／長ねぎ	おちゃ よーぐると	エネルギー 440 471 kcal たんぱく質 18.0 18.5 g 脂質 20.2 21.4 g 食塩相当量 1.7 2.0 g	未満児 以上児

* 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	484kcal	20.8g	16.9g	312mg	2.7mg	1.5g
3歳以上児	526kcal	22.2g	17.0g	242mg	2.7mg	1.6g



2月3日は「節分(せつぶん)」です



節分とは、季節の節目である「立春、立夏、立秋、立冬」の前日のことです。



旧暦では、春から新しい年が始まるため、立春の前日の節分は、大みそかに相当する大事な日でした。そこで、重要視され、節分といえば2月3日をさすようになりました。



昔は、季節の分かれ目、特に年の分かれ目には、邪気が入りやすいと考えられていて、邪気を払う色々な行事が行われてきました。鬼の嫌いなイワシの頭をヒイラギに刺して門や戸口に立てたり、炒った大豆をまく「豆まき」などをしました。



保育園では3日のおやつに、
大豆を入れた「鬼まんじゅう」が登場します

給食のレシピなども掲載しています！



大豆は「豆の肉」といわれ、肉や魚と同じくらい豊富なたんぱく質やリノール酸・レシチンなどの良質な脂質・カルシウム・鉄分・ビタミン類も多く含まれています。成長期には特に食べてもらいたい食材です。



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

