

| 日／曜             | 献立名  | 材 料 名   |   |   | おやつ<br>午前<br>午後                              | 栄 養 価<br>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<br>／<br>月  | ごはん（おぎいり）<br>れぼーのかりんあげ<br>ばいんいりあまず<br>けんちんじる<br>（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<br>きなこよーぐると                              | E補給 - 454 506 kcal<br>たんぱく質 21.2 22.1 g<br>脂質 14.5 14.6 g<br>食塩相当量 1.2 1.5 g  |
|                 |  |   |   |   | ぎゅうにゅう<br>ひじょうようびすけっと<br>りんご                 |   |
| 3・17<br>／<br>火  | ごはん（おぎいり）<br>とりにくのみぞれに<br>ごまあえ<br>みそしる<br>（じゃがいも・しめじ）<br>      | 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<br> | にんにく／大根／大根葉／ほうれん草／もやし／人参／しめじ<br>                   | ぎゅうにゅう<br>びすけっと                              | E補給 - （3日） 501 517 kcal<br>（17日） 489 503<br>たんぱく質（3日） 23.4 25.0 g<br>（17日） 22.1 23.2<br>脂質（3日） 15.8 14.8 g<br>（17日） 16.3 15.6<br>食塩相当量（3日） 1.4 1.6 g<br>（17日） 1.4 1.6 g |
|                 |  |   |   |   | ぎゅうにゅう<br>3にち：おにまんじゅう（だいずいり）<br>17にち：おぐらけーき  |   |
| 4・18<br>／<br>水  | ごはん（おぎいり）<br>さわらのてりやき<br>れんこんのきんぴら<br>みそしる<br>（こまつな・たまねぎ）<br> | 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<br>              | おちゃ<br>ベビーチーズ                                | E補給 - 477 554 kcal<br>たんぱく質 21.6 24.5 g<br>脂質 14.5 14.4 g<br>食塩相当量 2.0 1.9 g  |
|                 |  |   |   |   | ぎゅうにゅう<br>じゃむさんど                             |   |
| 5・19<br>／<br>木  | ごはん（おぎいり）<br>ちきんかれー<br>ふれんちさらだ<br>ぎゅうにゅう<br>                  | 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<br>               | 玉葱／人参／にんにく／キャベツ／きゅうり／トマト／長ねぎ<br>大和市イベントキャラクター<br>ヤマトン   | おちゃ<br>よーぐると                                 | E補給 - 516 577 kcal<br>たんぱく質 20.5 21.9 g<br>脂質 16.6 18.1 g<br>食塩相当量 1.2 1.7 g  |
|                 |  |   |   |   | おちゃ<br>にくとわかめのうどん                            |   |
| 6・20<br>／<br>金  | ごはん（おぎいり）<br>とうふちゃんぷるー<br>ぶろっこりーと<br>にんじんのおかかあえ<br>みそしる<br>（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（糸割り）／★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／かぶ（葉）／レーズン<br>               | ぎゅうにゅう<br>びすけっと                              | E補給 - 536 559 kcal<br>たんぱく質 23.3 24.9 g<br>脂質 19.6 19.5 g<br>食塩相当量 1.6 1.7 g  |
|                 |  |   |   |   | ぎゅうにゅう<br>れーずんくっきー                           |   |
| 7・21<br>／<br>土  | ごはん（おぎいり）<br>にくじゃが<br>みそしる<br>（ながねぎ・しめじ・ふ）<br>りんご<br>         | 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<br>                            | おちゃ<br>ベビーチーズ                                | E補給 - 411 474 kcal<br>たんぱく質 15.0 16.2 g<br>脂質 13.0 12.6 g<br>食塩相当量 1.6 1.5 g  |
|                 |  |   |   |   | ぎゅうにゅう<br>またはよーぐると<br>かしなど                   |   |
| 9・㊸<br>／<br>月   | ごはん（おぎいり）<br>びびんば<br>すていっくぽてと<br>すまし汁<br>（はくさい・しめじ）<br>       | 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<br>きなこよーぐると                              | E補給 - 471 527 kcal<br>たんぱく質 21.6 22.7 g<br>脂質 15.5 16.1 g<br>食塩相当量 1.2 1.6 g  |
|                 |  |   |   |   | ぎゅうにゅう<br>せんべい<br>きよみかんなどのこくさん<br>のあまいかんきつるい |   |
| 10・24<br>／<br>火 | ろーるぱん<br>たんどりーちきん<br>びちくこーんさらだ<br>ちんげんさいのすーぷ<br>（ベーコン・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）／★プレーンヨーグルト／ベーコン／鶏ムネひき肉   | にんにく／玉葱／ホルコントライパツ（備蓄）／キャベツ／きゅうり／トマト／チンゲン菜／人参<br> | ぎゅうにゅう<br>びすけっと                              | E補給 - 488 495 kcal<br>たんぱく質 21.8 22.4 g<br>脂質 17.0 15.4 g<br>食塩相当量 1.6 1.6 g  |
|                 |  |   |   |   | おちゃ<br>けちゃっぷらいす                              |   |



| 日<br>／<br>曜     | 献立名  | 材 料 名   |  |                                    | おやつ<br>午前<br>午後                  | 栄 養 価<br>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<br>／<br>水  | ごはん（おぎいり）<br>さばのみそに<br>はくさいと<br>にんじんのおひたし<br>すましじる<br>（こまつな・ふ）           | 精白米／ビタヴァレー<br>／上白糖／★小町ふ／<br>★食パン（6枚切り）<br>／★バター                     | ★さば／赤みそ／★かつ<br>お節（糸削り）／か<br>つお節（だし用）／★<br>牛乳                                 | しょうが／JA白菜／人<br>参／小松菜               | おちゃ<br>よーぐると                     | エネルギー 497 558 kcal<br><br>たんぱく質 20.4 22.0 g<br><br>脂質 20.8 23.3 g<br><br>食塩相当量 1.5 1.9 g   |
|                 |  |   |  |                                    | ぎゅうにゅう<br>しゅーがーとーすと              |  |
| 12・26<br>／<br>木 | ごはん（おぎいり）<br>とうふのつくねやき<br>なっとうあえ<br>みそしる<br>（だいこん・あぶらあげ）<br>にゅうさんきんいんりょう | 精白米／ビタヴァレー<br>／かたくり粉／上白糖  | ★押し豆腐／鶏モモひ<br>き肉／白みそ／★糸引<br>納豆／★油揚げ／煮干<br>し（だし用）／★乳酸<br>菌飲料／★スキムミル<br>ク／★きな粉 | 玉葱／小松菜／もやし<br>／人参／大根               | おちゃ<br>べびーちーず                    | エネルギー 467 517 kcal<br><br>たんぱく質 21.7 23.7 g<br><br>脂質 14.3 13.3 g<br><br>食塩相当量 1.7 1.4 g   |
|                 |  |   |  |                                    | おちゃ<br>すきおもち                     |  |
| 13・27<br>／<br>金 | ごはん（おぎいり）<br>ささみかつ<br>やさいのちゅうかあえ<br>きゃべつの<br>さっぱりすーぷ<br>（きゃべつ・たまねぎ）      | 精白米／ビタヴァレー<br>／★小麦粉／★パン粉<br>／米サラダ油／ごま油<br>／上白糖／★バター／<br>13日パウダーシュガー | ささ身／かつお節（だ<br>し用）／★牛乳／★た<br>まご   | きゅうり／人参／大根<br>／キャベツ／玉葱             | ぎゅうにゅう<br>びすけっと                  | エネルギー（13日） 553 582 kcal<br>（27日） 550 578<br><br>たんぱく質（13日） 22.1 23.5 g<br>（27日） 22.1 23.5 g<br><br>脂質（13日） 22.0 22.4 g<br>（27日） 22.0 22.4 g<br><br>食塩相当量（13日） 1.1 1.4 g<br>（27日） 1.1 1.4 g |
|                 |  |   |  |                                    | ぎゅうにゅう<br>13にち：ぼれんたいんの<br>ここあけーき |  |
|                 |  |   |  |                                    | 27にち：まーぶるけーき                     |  |
| 14・28<br>／<br>土 | やきそば<br>さらだ<br>えのきすーぷ<br>（えのきたけ・ながねぎ）<br>べびーちーず                          | ★蒸し中華めん（焼き<br>そば用／米サラダ油／<br>★マヨネーズタイプド<br>レッシング／★クッ<br>キー           | 豚ひき肉（上）／あお<br>のり／かつお節（だし<br>用）／★ベビーチーズ<br>Ca+Fe 14g／★牛乳                      | キャベツ／人参／もや<br>し／きゅうり／えのき<br>たけ／長ねぎ | おちゃ<br>よーぐると                     | エネルギー 440 471 kcal<br><br>たんぱく質 18.0 18.5 g<br><br>脂質 20.2 21.4 g<br><br>食塩相当量 1.7 2.0 g   |
|                 |  |   |  |                                    | ぎゅうにゅう<br>またはよーぐると<br>かしなど       |  |

＊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   | 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、節分といえは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「畑の肉」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

